

Käsespätzle

Schwäbisches Soulfood in veganer Version – cremig, herzhaft und unglaublich lecker



VORBEREITUNG

20 Min



KOCHZEIT

45 Min



PORTIONEN

4



SCHWIERIGKEIT

Mittel

Bewerte dieses Rezept

Portionen anpassen: **4**

Zutaten

SPÄTZLE

225 g Weizenmehl

75 g Hartweizengrieß

3 EL Sojamehl

240 ml Mineralwasser

1 Prise Kurkuma

0.5 TL Salz

1 Prise Pfeffer

KÄSESAUCE

80 g Sonnenblumenkerne

125 ml ungesüßte Hafer- oder Sojamilch

1 TL Weißweinessig

1.5 TL Senf

3 EL Hefeflocken

1 TL helle Misopaste

1 Prise Salz (Käsesauce)

1 Prise Pfeffer (Käsesauce)

1 Prise Kurkuma (Käsesauce)

OPTINONAL

1 Stange Lauch

200 g Räuchertofu

2 EL Olivenöl

1 EL frisch gehackte Petersilie

250 g veganer Streukäse

Zubereitung

1 ⌚ 5 Min

Du benötigst:

- 80g Sonnenblumenkerne
- 125ml Pflanzenmilch
- 1TL Essig
- 1,5TL Senf
- 3EL Hefeflocken
- 1TL Misopaste
- 1Prise Gewürze

Ofen vorheizen auf 200 Grad falls es überbacken werden soll!

Sonnenblumenkerne in einen Mixer geben

Zu einem feinen Pulver zermahlen

Restliche Zutaten (Pflanzenmilch, Essig, Senf, Hefeflocken, Misopaste, Salz, Pfeffer, Kurkuma) dazugeben

Alles zu einer glatten Sauce verarbeiten und zur Seite stellen

2 ⌚ 5 Min

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen

3 ⌚ 5 Min (optional)

Du benötigst:

- 1Stange Lauch
- 200g Räuchertofu

Den Lauch waschen

In Ringe schneiden

Den Räuchertofu würzen

4

10 Min (optional)

Du benötigst:

- 2EL Olivenöl
- 1EL Wasser
- nach bedarf Salz & Pfeffer

Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen

Den Lauch zusammen mit einem Esslöffel Wasser dazugeben

Circa fünf Minuten anschwitzen

Mit Salz und Pfeffer würzen

In einer separaten Pfanne Öl erhitzen

Den Räuchertofu darin knusprig anbraten

5

5 Min

Du benötigst:

- 225g Weizenmehl
- 75g Hartweizengrieß
- 3EL Sojamehl (optional Ei-Ersatz)
- 240ml Mineralwasser
- 0G ewürze

Weizenmehl in einer Schüssel mit Hartweizengrieß vermengen

Sojamehl, Salz, Pfeffer und Kurkuma hinzufügen

Alles gut vermengen

Mineralwasser dazugeben

Mit einem Kochlöffel gut umrühren (Teig sollte relativ weich und klebrig sein)

6

10 Min

Ins kochende Salzwasser drücken

Wenn die Spätzle zu lang werden, mit
einem Messer durchtrennen

Sobald die Spätzle oben schwimmen, mit
einer Schaumkelle abschöpfen

Kurz mit kaltem Wasser abspülen, sodass
sie nicht zu weich werden

7

Option 1: in der Pfanne 5 Min

Du benötigst:

- Käsesauce
- Lauch-Räuchertofu (optional)
- Spätzle

Käsesauce in einer Pfanne erhitzen

Den Lauch dazugeben

Die fertigen Spätzle untermischen

Den Räuchertofu hinzufügen

Alles warm werden lassen

Mit Salz und Pfeffer würzen

Mit Petersilie bestreuen und servieren

8

Option 2: Überbacken (meine Lieblingsoption) 30
Min**Du benötigst:**

- Margarine oder Öl zum einfetten
- Käsesauce
- Lauch-Räuchertofu
- Spätzle
- Streukäse (Optional)

Auflaufform einfetten mit der Margarine
ein kleines bisschen von der Käsesauce
auf dem Auflaufformboden verteilen

Abwechselnd Spätzle. Käsesauce (und

mit Käsesauce (oder optional mit Lauch-Räuchertofu) enden.

Den Streukäse in einer Schüssel mit etwas Öl versetzen damit er dann auch knusprig wird.

Streukäse-Öl Mischung ganz oben auf die Auflaufform verteilen

Auflaufform in den Ofen schieben für ca 20 Min. Wenn es goldbraun wird, ist es fertig

Am Ende mit Petersilie bestreuen zum servieren

Nährwerte pro Portion

707

KCAL

24g

EW

72g

KH

33g

FETT

6g

BALLAST.



Unterstütze mich auf Patreon

Wenn dir meine Rezepte gefallen, kannst du mich auf Patreon unterstützen und erhältst exklusive Inhalte.

♡ Auf Patreon unterstützen

Tipps & Variationen

- Die Sonnenblumenkerne können bei einem Hochleistungsmixer trocken verwendet werden.
- Bei weniger starken Mixern können sie vorher eingeweicht werden.
- Wichtig: Nur ungesüßte Pflanzenmilch verwenden, sonst wird die Sauce leicht süßlich.
- Wer keine Spätzlepresse hat, kann den Teig auch durch ein Sieb oder Spätzlehobel drücken.
- Die Käsespätzle schmecken auch am nächsten Tag aufgewärmt noch hervorragend.
- Für eine knusprige Variante die fertigen Käsespätzle in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.