



Leichter kochen,
besser essen!



KW31
2015

Köstliche Speck-Spätzle in Orangen-Sahnesoße mit Salat in fruchtiger Orangen-Vinaigrette

Kreative Küche heißt, altbekannte Gerichte immer wieder neu zu erfinden. Durch die Orange bekommen die Speck-Spätzle eine sommerlich fruchtige Note, welche ein ganz neues Gericht daraus macht. Und die Orange lässt sich im Salat gleich noch einmal mit demselben Effekt verarbeiten. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1



Saftorange



Petersilie



Zwiebel



Schinkenspeck



Spätzle



Salatmix



Muskatnuss



Sahne

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Saftorange, unbehandelt	1	2
Petersilie	5 g	10 g
Zwiebel	1	2
Schinkenspeck	100 g	200 g
Spätzle 1) 3) 7)	400 g	800 g
Salatmix	75 g	150 g
Muskatnuss 15)	1 g	2 g
Sahne 7) ⊕	100 ml	200 ml

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose
15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 749 kcal
Kohlenhydrate: 64 g
Fett: 42 g, Eiweiß: 29 g
Ballaststoffe: 3 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Butter, Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

feine Reibe, Saftpresse, große Pfanne, Küchenpapier, Sieb



1 Saftorange heiß abwaschen, Schale fein abreiben, dann entsaften. **Petersilie** waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. **Zwiebel** abziehen und in feine Würfel schneiden.



2 In einer großen Pfanne **Schinkenspeck**, ohne Zugabe von Fett, knusprig anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und diese mit Küchenpapier auswischen.

3 In der Pfanne erneut 1 EL **Butter** erhitzen. **Spätzle** hineingeben und 5–10 Min. goldbraun anbraten, dann auch aus der Pfanne nehmen.

4 Salatmix waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Für die Orangen-Vinaigrette: 2 EL **Orangensaft**, 1 EL **Essig**, 2 EL **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** miteinander verrühren und den **Salat** unterheben. Bis zum Anrichten ziehen lassen.



5 Pfanne wieder auf den Herd stellen. 1 EL **Öl** und **Zwiebelwürfel** darin 2–3 Min. anbraten. Mit restlichem **Orangensaft**, etwas **Orangenschale**, **Muskatnuss** und **Sahne** ablöschen. Anschließend angebratene **Spätzle** und **Schinkenspeck** dazugeben und alles noch einmal ½ Min. erwärmen.

6 Orangen-Speck-Spätzle auf Tellern verteilen, **Petersilie** darüber streuen und zusammen mit dem fruchtigen **Salat** genießen!

