

## Spätzle mit Lauchrahm vegan



### Zutaten: 4 Portionen

- 200g Linsenmehl
- 50g Hartweizengrieß
- 250g Dinkelmehl
- 1 TL Salz
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Leinsamen
- 6 EL Wasser
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 TL Öl
- 300ml Hafersahne
- Gewürze



### Zubereitung:

- Leinsamen mit dem Wasser vermischen und ca. 10 Minuten quellen lassen.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig verrühren.
- Salzwasser in einem Topf zum kochen bringen und die Spätzle darin portionsweise garen.
- Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Lauch zugeben und kurz mit anbraten. 300 ml Hafersahne zugeben und alles köcheln lassen bis der Lauch weich ist. Sollte mehr Flüssigkeit benötigt werden, einfach etwas Wasser angießen.
- Alles mit Gewürzen abschmecken und zusammen mit den Spätzle anrichten.

Nährwerte pro Portion:	575 kcal	23,7 g EW	12 g Fett	85g KH	7 g Ballaststoffe
------------------------	----------	-----------	-----------	--------	-------------------