

FOOD

Bärlauchspätzle

Für 6-8 Portionen Spätzle benötigst du:

- 400g Weizenmehl 405
- 200g Dinkel Vollkornmehl
- 80 g Frischer Bärlauch
- 4 Eier + 1 Eigelb
- 300 ml Milch
- 140 ml Wasser
- 2 Tl. Salz
- 1 Prise Muskat

Natürlich funktioniert diese Rezept auch mit jedem anderen Kraut, z.B. Basilikum.

Für ein Rezept ohne Kräuter einfach das zusätzliche Eigelb weglassen und die Wassermenge auf 120 ml reduzieren.



Zubereitung:

- Zuerst den Bärlauch etwas klein schneiden und dann mit einen Pürierstab fein pürieren.
- Mehl, Eier, Wasser, Salz, Muskat und die Milch/Bärlauchmischung mit einem Handrührgerät und Knethaken solange rühren, bis der Teig geschmeidig ist.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Den Teig, falls keine Spätzlepresse oder ähnliches zur Hand sein sollte, auf ein mit Wasser benetztes Brett streichen, mit einer Teigkarte kleine Spätzle abstechen, ins kochende Wasser schaben und zwischendurch umrühren. Die Spätzle kochen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Spätzle abseihen und abtropfen lassen. Butter in einer Bratpfanne schmelzen, die Spätzle darin schwenken und weiterverarbeiten oder als Beilage servieren.

Falls nicht alle Spätzle verzehrt werden sollen, man kann diese auch wunderbar auf Vorrat herstellen und einfrieren.