



Spätzli – Netzwerk aus Mehl und Ei

Nährwert

ca. 656 kJ / 153 kcal pro 100 g

Kochutensilien

- Herdplatte
- Pfanne
- Spätzlislieb
- Siebkelle
- Mixer oder Kochlöffel

Zutaten

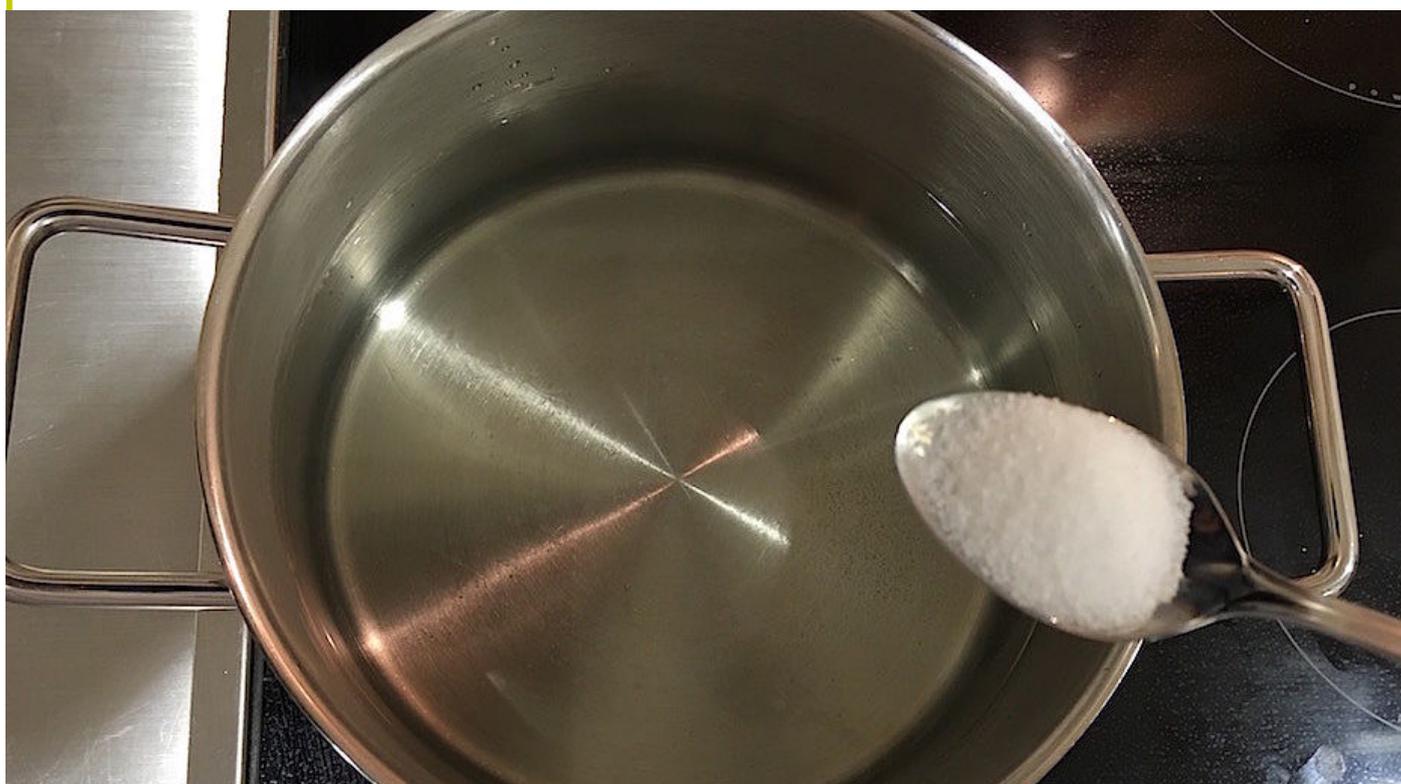
Menge	Zutat
für 4 Personen	
500 g	Mehl
5	Eier
etwas	Salz
1-2 Blätter	frischen Bärlauch, gehackt
1 dl	Milch
weitere 1 dl	Milch

Vorgehen



Schritt 1

500 g Mehl, 5 Eier, Salz, 1-2 Blätter frischen Bärlauch gehackt und 1 dl Milch in Schüssel geben. Mit Kochlöffel oder Mixer einen zähflüssigen Teig herstellen. Weitere 1 dl Milch nach und nach zugeben und solange schlagen, bis der Teig Blasen bildet.



Schritt 2

Wasser in einem grossen Topf mit Salz aufkochen lassen. Gemüsebrühe nach Belieben zufügen.



Schritt 3

Temperatur zurückschalten, Spätzlisieb auf Topf legen und Teig in 2 oder 3 Portionen darauf geben und zügig durch die Löcher streichen.



Schritt 4

Wenn die Spätzli im Wasser obenauf schwimmen, mit einem Lochschöpfer herausnehmen, gut abtropfen lassen.



Tipp

Alternative

Um von mehr Vitaminen, Nahrungsfasern und Mineralien zu profitieren, kann Weismehl durch Vollkornmehl ersetzt werden. Eventuell etwas Flüssigkeit nachgeben, damit die Konsistenz stimmt.



Was bewirken Mehl und Eier im Spätzliteig?

Ich gebe dir
ein Stichwort:
Gluten!

