

VESTESSEN



SPÄTZLE/KNÖPFLE

ZUTATEN:

250ml Wasser, 200g Weizenmehl, 2 EL Hartweizengrieß, 2 EL Soja-Mehl, je 1 TL Salz und Rapsöl, 1 Messerspitze Kurkuma



1) Weizenmehl, Hartweizengrieß, Soja-Mehl, Kurkuma und Salz in eine Schüssel geben und alles gründlich vermischen



2) Kaltes Wasser und Rapsöl dazugeben, alles mit einem Backlöffel oder Handmixer zu glattem Teig verrühren



3) Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Simmern bringen, salzen und einen Schuss Rapsöl dazugeben



4) Teig in kleinen Portionen mit einem Teigschaber durch ein Spätzlesieb ins simmernde Kochwasser geben



5) Schwimmen die Spätzle oben, können diese mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser genommen werden

TIPPS:

Wenn die Spätzle kein Hauptgericht, sondern eine Beilage sein sollen, reicht das Rezept nicht nur für eine, sondern sogar für 2 Personen!

Mit klein gewürfelter Zwiebel, etwas angebratenem Räuchertofu und Hefeschmelz kann man aus dem Grundrezept auch super herzhaftes Keese-Spätzle machen!

Die Spätzle/Knöpfle passen ebenfalls perfekt zu Hackbraten und Rotkohl, zu gebratenen Champignons und jeder Art von Gemüse.