



Spätzle – «il Vero Pasta Tedesco» – die wahre deutsche Nudel

Zubereitungszeit: 25 min **Kochzeit:** 5 min **Gesamtzeit:** 30 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 3

Kalorien p.P.: 170 kcal

Zutaten

500 g Weizenmehl in Bio oder Demeter Qualität, Es gehen aber auch Dinkelmehl, Vollkornmehl oder Mehlmischungen

500 g frische Eier (ca. 10 Stück) - ohne Schale in Bio oder Demeter Qualität oder vom Bauern Deines Vertrauens aus Deiner Region Alternativ geht auch Ei und Wasser bis zu einem Verhältnis von 1 zu 1, je nach Ernährungsziel

Etwas frische Weidebutter oder neutrales Öl

Salz

Muskatnuss, Macis

Zubereitung

1. Einen großen Topf Wasser mit Deckel zum Kochen aufstellen.
2. Die Eier in eine Tasse aufschlagen und nach und nach in die Schüssel der Küchenmaschine oder eine andere Rührschüssel geben.
3. Ca. 1 TL Salz und etwas geriebenen Muskatnuss begeben und das Mehl darauf sieben.
4. Den Teig erst langsam mischen und dann so lange schlagen, bis er Blasen wirft (ca. 1 – 3 Minuten).
Anschließend den Teig kurz (ca. 5 bis 15 Minuten) abstehen lassen.
5. Das kochende Wasser salzig abschmecken und die Spätzle ins Wasser hobeln, vom Brett schaben oder pressen. Vorsichtig etwas rühren und warten, bis es wieder anfängt zu kochen
6. Die Spätzle jetzt entweder in eine angewärmte Schale geben und mit etwas Weidebutter anrühren, nach Geschmack nachsalzen, wenn Du sie gleich servieren möchtest.
7. Oder in eine Schale mit kaltem Wasser geben und unter fließendem kaltem Wasser abkühlen, abtropfen lassen und mit etwas Öl vermengen, damit sie nicht zusammenkleben und dann abgedeckt im Kühlschrank lagern.

Wie kannst Du die Spätzle variieren?

Du kannst, anstatt Ei durch Wasser zu ersetzen, auch z. B. gehackten Spinat, Kürbispüree von gekochten Kürbissen oder Quark verwenden. Dann musst Du den Teig einfach noch etwas nach Gefühl anpassen. Es lohnt sich, gleich etwas mehr herzustellen, die Spätzle halten sich geölt im Kühlschrank bei maximal +5 °C ca. 3 – 5 Tage.

Angebraten oder als Käsespätzle schmecken sie auch sehr gut. Sie sind eine schöne Beilage zu [Wild](#) oder [Rinderbraten](#).

Viel Spaß beim Nachkochen wünschen Dir

Felix und Caroline