

Bunte Frühlingsspätzle



ZUBEREITUNG

Waschen Sie den Bärlauch und blanchieren Sie ihn in kochendem Salzwasser. Sobald dieser Prozess beendet ist, nehmen Sie den Bärlauch mit einer Kelle heraus und schrecken ihn mit eiskaltem Wasser ab. Drücken Sie den Bärlauch aus und pürieren Sie sie ihn fein.

Für die Spätzlemasse vermengen Sie die trockenen Zutaten miteinander. Geben Sie Muskatnuss nach Belieben hinzu. Verquirlen Sie dann die Eier mit dem Wasser und geben Sie die Menge zu der Mehlmasse bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Der Teig sollte so lange gerührt werden bis er Blasen wirft. Am besten geht dies mit einem Handmixer oder elektrischen Schneebesen.

Im Anschluss geben Sie den pürierten Bärlauch hinzu. Für die Variante der roten und der gelben Spätzle, geben Sie in die Spätzlegrundmasse statt dem Bärlauch entweder Randensaft für die rote Farbe oder Kurkuma- oder Safranpulver für die gelbe Farbe.

Lassen Sie den Teig im Anschluss 20 min ruhen.

Bringen Sie das Wasser mit dem Salz zum Kochen. Schaben Sie den Teig durch ein Spätzlesieb in das kochende Wasser. Sobald die Spätzle an die Oberfläche steigen sind sie fertig. Nehmen Sie die Spätzle mit einer Lochkelle heraus, lassen Sie diese abtropfen und braten Sie sie danach in Butter bei mittlerer Hitze bis sie leicht bräunen. Frischen Bärlauch nach Belieben klein schneiden und über die Spätzle geben.

ZUTATEN

120 g Bärlauch plus zur Dekoration

350 g Glutenfreies Mehl

100 g Nutriose

1 TL Salz

120 ml Wasser

4 Eier

3 EL Butter

Muskatnuss

Randensaft, frisch

Safran- oder
Kurkumapulver

Arbeitszeit:

30 Minuten

Ruhezeit:

20 Minuten

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk