

Walnussspätzle

Zutaten

Für den Teig:

360 g	Mehl
40 g	Walnussmehl
4	Eier
1 TL	Salz
250 g	lauwarmes Wasser



Zubereitung

Mehl, Salz und Eier in einer Schüssel zusammenrühren (von Hand oder mit Rührgerät). Das lauwarme Wasser langsam einrühren, bis ein leicht zäher Teig entsteht. Das kann man feststellen, wenn man einen Kochlöffel durch den Teig zieht und die Masse leichten Widerstand gibt.

In der Zwischenzeit ca. 2 Liter Wasser im Topf erhitzen und Salz hinzufügen. Eine Schüssel für die fertigen Spätzle bereitstellen. Erst wenn das Wasser kocht, den Teig in den Spätzlehobel füllen und gleich ins kochende Wasser hineinhobeln. Kurz aufkochen lassen, wenn die Spätzle nach oben kommen, sofort mit dem Schaumlöffel herausheben und in die Schüssel geben. So lange den Vorgang wiederholen, bis aller Teig aufgebraucht ist.

Die Spätzle zum Warmhalten in den warmen Backofen stellen. Wenn alle Spätzle fertig sind, sofort servieren.

Gesundheitstipp: Statt Butter etwas Walnusskernöl darüber träufeln. Verstärkt zu dem den leckeren Geschmack und die Spätzlen bekommen einen tollen Glanz.



Guten Appetit!

wünscht Ihre Ölmühle Illingen