

Rezept Bärlauchspätzle (gluten- und milchfrei)

Zutaten für 4 Personen:

350 g Buchweizenmehl
3 Eier
30 ml Öl
130 ml lauwarmes Wasser
etwas frisch geriebene Muskatnuss
½ TL Salz
ca. 100 Gramm frischer fein gehackter Bärlauch
1-2 größere Zwiebeln
Öl zum Anbraten



Zubereitung:

Alle Zutaten mit der Hand oder einem Holzlöffel schlagen bis der Teig Blasen wirft. Ist er zu flüssig, noch etwas Buchweizenmehl zugeben; ist er zu fest, noch etwas lauwarmes Wasser hinzufügen.

Den Bärlauch gut waschen und säubern, Stiele abschneiden und anschließend die Blätter mit der Kräuterwiege fein schneiden.

Nun den zerkleinerten Bärlauch im elektrischen Zerkleinerer noch feiner zerteilen. Achtung nicht pürieren! Zerkleinerten Bärlauch unter den Spätzleteig rühren.

Zwiebeln in Scheiben schneiden.

In einem großen Kochtopf (ca. 5 Liter) Wasser zum Kochen bringen, dann 1 große Prise Salz zugeben.

Den Teig in die mit kaltem Wasser ausgespülte Spätzlespresse füllen und in das kochende Wasser pressen.

Spätzle mit einem Schaumlöffel herausschöpfen sobald sie oben schwimmen.

Wasser erneut zum Kochen bringen und restlichen Teig wie beschrieben verarbeiten.

Parallel die Pfanne mit einem Eßl. Öl erhitzen und geschnittene Zwiebeln darin goldbraun anrösten.

Spätzle in einer vorgewärmten Schüssel anrichten und geröstete Zwiebeln darüber verteilen.

Bärlauchspätzle schmecken sehr gut mit grünem oder buntem gemischtem Salat.

Guten Appetit wünschen
Silke und Thomas von

www.outdoor-hochgenuss.de

