

Kochen

Timo Böckle

Mittwoch, den 03.03.2021

Kraut-und-Rüben-Spätzle

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Spätzle

1 Bund Petersilie
50 ml Mineralwasser
8 Eier (Größe M)
etwas Salz
500 g Mehl, ca. Type 405

Für Kraut und Rüben

400 g Bio-Karotten, bunt mit Grün
1 EL Butterschmalz
etwas Salz
etwas Pfeffer, bunt
200 ml Gemüsebrühe
2 EL Butter



Zubereitung:

1. **Für die Spätzle** Petersilie abbrausen und trockenschütteln.
2. Petersilie und Mineralwasser pürieren.
3. Eier und Petersilienmix in einer Schüssel verrühren. Dann Salz und Mehl zugeben. Alles kräftig verrühren und schlagen, bis eine zähflüssige Masse entsteht.
4. Den Teig auf ein angefeuchtetes Spätzlebrett oder in eine Presse geben und in siedendes Salzwasser schaben.
5. Steigen die Spätzle an die Wasseroberfläche sind sie gar.
6. Spätzle herausheben und abtropfen lassen. Eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen und die Spätzle hineingeben.
7. Von den bunten Karotten das Grün entfernen und beiseite legen.
8. Karotten schälen, abbrausen, der Länge nach vierteln und in schöne Stifte schneiden.
9. Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen, die Karottenstifte darin ca. 3-4 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. In der Zwischenzeit Karottengrün abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.
11. Die Karottenstifte aus der Pfanne nehmen. Spätzle aus der Schüssel heben und abtropfen lassen.
12. Butter in der Karottenpfanne erhitzen. Spätzle zugeben und unter ständigem Schwenken erhitzen.
13. Karotten und Brühe untermischen und abschmecken. Zuletzt Karottengrün untermischen, abschmecken und sofort servieren.

Tipp:

Schlagen Sie den Teig bis er Blasen wirft, damit sich die Zutaten optimal verbinden. Ist der Teig zu flüssig, noch etwas Mehl zugeben. Wer mag, kann auch eine Spätzlepresse verwenden. Bei handgeschabten Spätzle, bleibt durch die Form und die offene Struktur allerdings mehr Soße haften, was für den Schwaben an sich sehr wichtig ist.

Beim Schwenken, der Spätzle in Butter, darauf achten, dass die Butter nicht zu heiß wird und verbrennt.

