



SPÄTZLE

selbst gemacht

Informationen:

- Für 4 Portionen
- Kostet etwa 0,55 € pro Person
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 45 Minuten

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 255
- KJ: 1066
- Fett: 9,1 g
- KH: 31,6 g davon 1,0 g Zucker
- Eiweiß: 11,1 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für die selbst gemachten Spätzle:

- 500 g Weizenmehl Typ 405
- 10 Eier Größe M
- 2 TL Salz für den Teig
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 4l Wasser zum Kochen
- 2 TL Salz für das Wasser
- 4l kaltes Wasser zum Abschrecken
- 40 g Butter

Zubereiten:

Die selbst gemachten Spätzle Teil 1:

- Mehl, Eier, Salz und etwas frisch geriebene Muskatnuss zu einem Teig verarbeiten, ich nehme dafür immer ein Rührgerät.
- Den Teig so lange rühren, bis er Blasen wirft und zähflüssig ist.
- Den Teig rund 15 Minuten ruhen lassen.

Die selbst gemachten Spätzle Teil 2:

- Rund 4 l Wasser zum Kochen bringen und das Salz dazugeben.
- Die Herdplatte auf mittlere Hitze zurückdrehen.
- Eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen. Falls vorhanden, Eiswürfel in das kalte Wasser geben.
- Ein dünnes HOLZ-Schneidebrettchen (im Schwäbischen sagt man Spätzlebrett) mit Wasser anfeuchten.
- Etwas von dem Spätzleteig auf das Brettchen geben.
- Mit einem langen Schneidemesser, Palette oder Teigschaber den Teig streifenweise in das heiße Salzwasser schaben (Alternativ einen Spätzledrucker nehmen und den Teig in das kochende Wasser pressen). Beim Schaben immer wieder das Brett und das Schabergerät mit heißem Wasser nass machen, damit es mit dem Schaben besser klappt.
- Die Spätzle etwa 5 Minuten im heißen Wasser garziehen lassen. Wenn die Spätzle oben schwimmen, was sehr schnell passiert, trotzdem insgesamt die etwa 5 Minuten einhalten.
- Die Spätzle mit einer Schaumkelle aus dem Topf herausnehmen und direkt servieren.
- Sollten die Spätzle erst später benötigt werden, diese nach dem Herausnehmen in kaltes Wasser geben.
- Die Spätzle im kalten Wasser abkühlen lassen und in ein anderes Gefäß/Schüssel geben. Darauf achten, dass diese luftig aufeinander liegen, sonst kleben sie zusammen und es gibt eine einzige Pampe, ab und zu die Spätzle mit der Hand „durchmischen“, damit sie nicht anfangen zu kleben. Man kann auch etwas Öl darüber träufeln, dann kleben die Spätzle nicht aneinander.

Die selbst gemachten Spätzle Teil 3:

- Sollten die Spätzle aufbewahrt worden sein, wie folgt zubereiten:
- Kurz bevor die Spätzle gebraucht werden, die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen.
- Die Spätzle in die Butter geben und darin leicht anbraten.
- Eventuell noch nachsalzen.