

Buchweizen-Gemüsespätzle



Das brauchst du:

Für die Spätzle:

350 g Buchweizenmehl

5 Eier

2 Esslöffel Öl

1 Prise Salz

Etwas Wasser (so dass der Teig weder zu flüssig noch zu fest ist)

Für das Gemüse und das „Topping“:

2 Möhren

1 Staudensellerie

1 Zwiebel

250 ml Gemüsebrühe

100 g geriebenen Bergkäse oder Parmesan

So machst du's richtig:

- 1.) Gib den Buchweizen und die Eier in eine Schüssel.
- 2.) Gib das Öl und das Salz hinzu und verrühre das Ganze mit einem Schneebesen.
- 3.) Gib so viel Wasser dazu und rühre um, dass der Teig immer noch eine festere Konsistenz hat, aber flüssig genug ist, dass er durch die Spätzlepresse geht.
- 4.) Setze einen Topf mit reichlich Salzwasser auf.

- 5.) Nimm die Spätzlepresse und presse den Teig in das kochende Salzwasser.
- 6.) Schöpfe die Spätzle ab, gib sie in eine feuerfeste Form und gib etwas Butter hinein.
- 7.) So musst du mit dem ganzen Teig verfahren.
- 8.) Gib die Spätzle in den Backofen bei 100 Grad Oberhitze/Unterhitze zum Warmhalten.
- 9.) Schneide in der Zwischenzeit die Zwiebel in Würfelchen.
- 10.) Schneide den Sellerie und die Möhren ebenfalls klein.
- 11.) Nimm eine Pfanne und schwitze die Zwiebel darin an.
- 12.) Gib die Möhren und den Sellerie hinzu.
- 13.) Gib nun die Spätzle hinzu und brate sie ebenfalls goldbraun an.
- 14.) Gib die Gemüsebrühe hinzu und lass alles etwas einreduzieren.
- 15.) Gib am Ende den geriebenen Parmesan darüber und serviere.

ACHTUNG: Buchweizenspätzle sind „zerbrechlich“, da sie kein Gluten enthalten! Also musst du die fertigen Spätzle sehr vorsichtig umrühren.