

Glutenfreie Spätzle: Beilage aus dem Schwabenländle

VORBEREITEN

40
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

200 g Buchweizenmehl
2 Eier
100 ml Milch
2 Teelöffel Salz
1 Zwiebel
1 Esslöffel Butter
50 g Schinkenspeck
Muskat
Pfeffer

Besonders Zubehör

Spätzlepresse
oder Spätzlereibe

Die Schwaben lieben ihre Spätzle in jeder Form: Mal ganz klassisch mit Ei und Milch, mal als Käsespätzle mit extra viel Emmentaler oder auch vegan - ganz ohne tierische Produkte. Eine weitere Variante, die es Wert ist in den Töpfen und Pfannen von Nudelfans zu landen, ist diese glutenfreie Version. Wie bei klassischen Spätzle kommen auch Eier und Milch in den Teig, Weizenmehl wird hingegen durch Buchweizenmehl ersetzt. So gelingen die leckeren Nudeln auch ohne Gluten. Und niemand hat's gemerkt ...

- 1 -

Buchweizenmehl, Salz und Eier verrühren. Milch nach und nach dazugeben. Dabei den Teig immer wieder kräftig mit einem Holzlöffel glattrühren, bis er zähflüssig vom Löffel tropft. Teig abdecken und 20 Minuten ruhen lassen.

- 2 -

Teig portionsweise mit einer Spätzlepresse oder -reibe über kochendem Salzwasser zu Spätzle verarbeiten. Im heißen Wasser garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einem Schöpflöffel herausheben und unter kaltem Wasser abschrecken.

- 3 -

Zwiebel würfeln und in Butter glasig dünsten. Speck und Spätzle dazugeben und gut durchschwenken, mit Muskat und Pfeffer würzen.