

Vegane Spätzle: Schwäbischer Klassiker ohne Ei und Milch

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für die Spätzle

200 g Mehl
2 Esslöffel Hartweizengrieß
2 Teelöffel Salz
2 Teelöffel Öl
250 ml Sprudelwasser
2 Zweig(e) Petersilie

Besonderes Zubehör

Spätzlepresse
oder Spätzlereibe

Veganer, die Nudeln lieben, müssen auf Spätzle nicht verzichten. Auch wenn traditionsbewusste Schwaben die Variante ohne Eier und Milch vielleicht nicht mehr als 'echte Spätzle' bezeichnen würden, sind sie dennoch eine geniale Alternative für alle, die auf tierische Lebensmittel verzichten. Damit der Teig auch ohne Ei geschmeidig bleibt, kommen ein paar Tropfen Öl und Sprudelwasser mit hinein. Und etwas Hartweizengrieß- für den richtigen Biss.

- 1 -

Mehl, Salz und Hartweizengrieß mischen und mit Öl verrühren.

- 2 -

Sprudelwasser nach und nach dazugeben. Dabei den Teig immer wieder kräftig mit einem Holzlöffel oder Schneebesen glattrühren, bis er zähflüssig vom Löffel tropft.

- 3 -

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. Mit Petersilie garnieren.