

Nussspätzli mit Wachteleiern

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Quellen lassen: ca. 30 Min.

50g gemahlene Haselnüsse
250g Ruchmehl
1 TL Salz
1½ dl Milchwasser
(½ Milch / ½ Wasser)
3 frische Eier
1 EL Haselnussöl
Salzwasser, siedend
30g Haselnüsse
2 EL Bratbutter
500g Cherry-Tomaten,
halbiert
½ TL Salz, wenig Pfeffer
Bratbutter zum Braten
12 Wachteleier
2 Prisen Salz

1. **Spätzli im Spätzli-Blitz zubereiten (siehe Seite 20) oder:** Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, auskühlen. Nüsse, Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Milchwasser, Eier und Öl verrühren, nach und nach unter Rühren in die

Mulde giessen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

2. Teig portionenweise durchs Knöpflesieb ins leicht siedende Salzwasser streichen. Spätzli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen.
3. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen, grob hacken. Bratbutter in derselben Pfanne heiss werden lassen. Spätzli begeben, goldgelb braten. Tomaten kurz mitbraten, würzen, Nüsse darüberstreuen.
4. Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Eier nacheinander aufschlagen, hineingleiten lassen, bei kleiner Hitze ca. 1 Min. braten, salzen. Spiegeler auf den Spätzli anrichten.

Portion: 628kcal, E 25g, Kh 53g, F 35g
VEGI



Spätzli mit Speck und Pilzen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Quellen lassen: ca. 30 Min.

300g Mehl
1 Bio-Zitrone, nur ½ abgeriebene Schale
¼ TL Muskat
1 TL Salz
1½ dl Milchwasser
(½ Milch / ½ Wasser)
3 frische Eier
Salzwasser, siedend
2 EL Bratbutter
300g Steinpilze, in Scheiben
½ TL Salz, wenig Pfeffer
2 rote Zwiebeln, in feinen Streifen
150g Speckwürfeli
2 EL Zitronenthymian, fein geschnitten
2 EL Majoran, fein geschnitten

1. **Spätzli im Spätzli-Blitz (siehe Seite 20) zubereiten oder:** Mehl, Zitronenschale, Muskat und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Milchwasser und Eier verrühren, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.
2. Teig portionenweise durchs Knöpflesieb ins leicht siedende Salzwasser streichen. Spätzli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen.
3. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Pilze ca. 3 Min. braten, herausnehmen, würzen. Zwiebeln und Speckwürfeli ca. 3 Min. braten, Spätzli begeben, kurz mitbraten, Kräuter und Pilze daruntermischen.

Portion: 538kcal, E 24g, Kh 58g, F 23g

