

## QUARK-SPÄTZLI MIT THYMIAN

---



### Beilage für 4 Personen

🕒 **Zubereitungszeit:** ca. 50 Minuten + 20 Minuten ruhen lassen  
🔪 **Aufwand:** braucht etwas Zeit

### Zutaten:

200 g Chnöplimehl  
70 g Vollkornmehl  
2 dl Milch  
2 Eier  
100 g Rahmquark  
Salz, Pfeffer  
½ Bund Thymian  
2 EL Butter

**1** Mehlsorten und Milch gut mischen. Eier und Quark begeben. Mit dem Handrührgerät zu einem geschmeidigen zähflüssigen Teig rühren. Mit ca. 1 TL Salz und etwas Pfeffer würzen. Thymianblätter von den Zweigen zupfen, leicht hacken und unter den Teig mischen. Teig schlagen, bis er Blasen wirft und in Fetzen von den Schwingbesen reisst. 20 Minuten ruhen lassen.

**2** Reichlich Wasser aufkochen und salzen. Spätzliteig portionenweise auf ein kalt abgespültes Brett geben. Teig mit einem Messer in dünnen Streifen ins Wasser schaben. Spätzli ziehen lassen, bis sie aufsteigen. Mit der Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen. Den ganzen Teig auf diese Weise verarbeiten. Spätzli in einer Bratpfanne in der Butter goldbraun braten und servieren.

Veröffentlicht in Ausgabe 10/2008 auf Seite 17

### Nährwerte Pro Person ca.

**Kalorien:** 1650 kJ / 400 Kcal  
**Fett:** 15 g

**Eiweiss:** 15 g  
**Kohlenhydrate:** 50 g