



Spätzle-Teig

Spätzle, die Spezialität aus Schwaben, lassen sich in unzähligen Variationen genießen. Ob klassisch als Käsespätzle, als Auflauf oder als Beilage zu Gulasch – selbst gemacht schmecken sie einfach am besten.

Unserer Mehlempfehlung: Im gut sortierten Handel gibt es extra Spätzle-Mehl. Die spezielle Mischung aus Mehl und Grieß oder Dunst beziehungsweise Weichweizen und Hartweizen sorgt für die nötige Steifigkeit des Teiges und führt zu schönen bissfesten Nudeln. Spätzlemehl kann im Zweifelsfall auch aus Weizenmehl und Grieß oder Dunst im Verhältnis 80:20 selbst gemischt werden. Teige mit Grieß- oder Dunstanteil benötigen etwas Zeit zum Nachsteifen vor der endgültigen Verarbeitung. Alternativ kann auch ein Weizenmehl Type 550 verarbeitet werden. Es bindet aber das Wasser nicht so gut, wie ein Teig aus Spätzle-Mehl.

GRUNDZUTATEN:

Spätzle-Mehl, Eier, Salz, Wasser

OPTIONALE ZUTATEN:

Zum Beispiel Spinat, Kräuter, Paprika

REZEPTBEISPIEL:

- 500 g Spätzlemehl
- 1 Prise Salz
- 5 Eier
- 185-250 ml kaltes Wasser

ZUBEREITUNG:

- Das Spätzle-Mehl in eine Schüssel geben. Eier und Wasser mit einem Kochlöffel oder dem Handmixer (Rührbesen) unterschlagen, bis der Teig Blasen wirft und langsam und zäh vom Löffel fließt, ohne zu reißen.
- Tipp: Die Wassermenge variiert je nach Art der Spätzle. Für die

Spätzlepresse brauchen Sie einen festeren Teig mit weniger Wasser als beim Schaben

- Den Teig 15 Minuten ruhen lassen.
- Salzwasser in einem großen Topf aufkochen und den Teig portionsweise vom Brett hineinschaben, mit dem Spätzle- oder Knöpflehobel hineinreiben oder mit der Spätzlepresse hineindrücken.
- Einmal kurz hochsieden lassen und mit einer Schaumkelle herausnehmen. Die Spätzle sind fertig, wenn sie an die Wasseroberfläche steigen.

ABWANDLUNG UND TIPPS:

- Für Ungeübte eignet sich die Spätzlepresse oder Reibe am besten. Aber mit ein wenig Übung gelingt Ihnen auch das Schaben vom Holzbrett.
- Spätzle behalten ihre Form und garen nicht weiter nach, wenn man sie nach dem Herausnehmen in kaltem Wasser abschreckt. Anschließend können sie in der Pfanne mit etwas Butter wieder erwärmt werden.
- Spätzle schmecken besonders gut, wenn man sie als Auflauf mit gerösteten Zwiebeln und Speck serviert.
- Geschmacklich lassen sich Spätzle ganz nach Belieben verfeinern: Sie können beispielsweise Parmesan, Spinat oder verschiedene Gewürze wie Paprika oder Chili unter den Teig mischen.
- Sie können die Spätzle auch mit gehackten Kräutern verfeinern.
- Bunte Spätzle verleihen Ihren Gerichten das gewisse Etwas: Grün gesprenkelt werden Sie durch das Hinzufügen von Pesto oder gehackten Kräutern wie Bär-lauch oder Petersilie. Mit Tomatenmark oder Rote-Beete-Saft färben sie sich rot.

SCHNELLKURS BACKEN (/BACKEN-KOCHEN/SCHNELLKURS-BACKEN)

BROTBACKEN (/BACKEN-KOCHEN/BROTBACKEN)

BACKEN MIT KINDERN (/BACKEN-KOCHEN/BACKEN-MIT-KINDERN)

SCHNELLKURS KOCHEN (/BACKEN-KOCHEN/SCHNELLKURS-KOCHEN)

SPÄTZLE-TEIG (/BACKEN-KOCHEN/SCHNELLKURS-KOCHEN /SPAETZLE-TEIG)

NUDELTEIG (/BACKEN-KOCHEN/SCHNELLKURS-KOCHEN /NUDELTEIG)

REZEPTE (/BACKEN-KOCHEN/REZEPTE)

KONTAKT

Verband Deutscher Mühlen e.V.
Neustädtische Kirchstraße 7A
10117 Berlin
T 030 2123369-0 F 030 2123369-99
E meinung@mein-mehl.de
(<mailto:meinung@mein-mehl.de>)

[Sitemap \(/sitemap\)](/sitemap) | [Seite ausdrucken](#) | [Impressum \(/impressum\)](/impressum) |
[Datenschutz \(/datenschutz\)](/datenschutz) |
© Verband Deutscher Mühlen e.V. 2022 (<http://muehlen.org>)