

Friegele - Schwarzplentenspätzle

Zutaten für: 4 Portionen

1 1/2	Ltr. Milch
150	Gramm Buchweizenmehl
4	Essl. Wasser
	Salz

Anleitung:

Buchweizenmehl wird im Südtirol Heiden- oder Schwarzplentenmehl genannt.

"Friegele" nennt man diese Art von Spaetzle in Südtirol, weil sie mit den Händen zu Kugelchen verknetet und nicht durch ein Sieb gestrichen werden. "Frigolotti" heißen sie in Trentino.

Karl Unterhofer: Ich gebe das Mehl in eine grosse Schüssel und gebe tropfenweise das Wasser dazu. Mit den Händen verrühre ich Mehl und Wasser, bis sich kleine Kugelchen formen. Das kann bis zu dreissig Minuten dauern. Dann erhitze ich die Milch in einem grossen Topf. Sobald sie aufkocht, gebe ich die Kugelchen dazu und lasse sie einmal aufwallen. Ich salze sie ein wenig, gebe sie in eine Schüssel und serviere sie.