

## Friegele - Schwarzplentenspätzle

Zutaten für: 4 Portionen

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

### Anleitung:

Buchweizenmehl wird im Suedtirol Heiden- oder Schwarzplentenmehl genannt.

"Friegele" nennt man diese Art von Spaetzle in Suedtirol, weil sie mit den Haenden zu Kuegelchen verknetet und nicht durch ein Sieb gestrichen werden. "Frigolotti" heissen sie in Trentino.

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