

Spätzle - Allgäuer Art

Kategorien: Nudeln, Vegetarisch, Vegan, Küche

Zutaten für: 4 Portionen

300	Gramm	Weizen oder Dinkel
2	geh. EL	Sojamehl
1	Teel.	Salz
1/2	Teel.	Backpulver
300	ml	Mineralwasser
1	Ltr.	Salzwasser
1	Essl.	Schabziger Klee
1	groß.	Zwiebel
1		Knoblauchzehe nach Geschmack
3	Essl.	Olivenöl
1	Essl.	Schnittlauch

Anleitung:

Weizen oder Dinkel fein schroten und mit dem Sojamehl, Salz und Backpulver gründlich vermischen. Unter ständigem Rühren das Mineralwasser zugießen; die Teigmasse 10 Minuten quellen lassen. Salzwasser zum Kochen bringen und den Teig mit einem Löffel in kleine Portionen ins kochende Wasser geben. Das Wasser nochmals kurz aufkochen lassen und die Teigspätzle mit einer Schaumkelle herausnehmen. Spätzle in eine vorgewärmte Schüssel schichten, dabei die einzelnen Nudelschichten jeweils mit Schabziger Klee bestäuben. Die Zwiebel in Ringe schneiden, die Knoblauchzehe kleinhacken und beides in Öl goldgelb anbraten. Die gebräunten Zwiebelringe mit dem Knoblauch über die Spätzle geben und mit Schnittlauch bestreuen.

Beilage: Grüner Salat.

Variante: Statt selbstgemachter Spätzle Vollkornnudeln (Hörnchen) verwenden.

Zubereitung ca. 20 Minuten