Spätzle ohne Ei

für ca. 4 Portionen

Barbara Pheby - Fotolia

Zutaten

- 400 g Mehl
- 250 ml Wasser
- 2 Messlöffel Johannisbrotkernmehl (entspricht 2 g Johannisbrotkernmehl)
- etwas Salz

TIPP 1:
Spätzle ohne Ei haben eine blasse, weiße Farbe. Kurkuma gibt dem Teig eine appetitliche, goldgelbe Färbung. Pro 100 g Mehl reicht 1 Messerspitze Kurkuma.

kaiskynet - Fotolia

TIPP 2:
Wer Spätzle gerne mit „Biss" mag, gibt etwas Hartweizengrieß zum Teig (pro 100 g Mehl verwendet man etwa 2 Esslöffel Hartweizengrieß).

Mehl in eine große Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Salz hinzufügen. Johannisbrotkernmehl im Wasser gut verrühren, in die Mulde gießen und zu einem glatten Teig verrühren. Der Teig sollte geschmeidig und zähfließend sein. Ist der Teig zu fest, noch etwas Wasser unterrühren. Ist der Teig zu flüssig, noch etwas Mehl unterrühren.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig portionsweise mit dem Spätzle-Hobel oder der Spätzle-Presse in das heiße Wasser geben. Die Spätzle sind gar, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Spätzle mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Praktisch sind ein Spätzle-Hobel oder eine Spätzle-Presse. Ansonsten können die Spätzle auch per Hand geschabt werden.

Okea - Fotolia

TIPP 3:
Ohne Ei haben die Spätzle eher eine löchrige Oberfläche. Ansehnlich und schön glatt werden die Spätzle, wenn Sie pro 100 g Mehl einen kleinen Teelöffel neutrales Speiseöl zum Teig geben.

! Verwenden Sie nur Zutaten, die Sie wirklich vertragen. Bei Allergien und/oder Unverträglichkeiten bitte die entsprechenden Zutaten durch andere – für Sie besser verträgliche – Lebensmittel ersetzen.