

# Grundrezept Spätzle / Knöpfle

Für 2 Portionen als Hauptgericht

Zutaten	So geht´s
<b>Mehlmix:</b> 50 g Speisestärke 40 g Hafermehl 40 g Reisvollkornmehl 20 g Hirsegrieß 1/2 TL Salz 2 g Guarkern- oder Johannisbrotkernmehl	... vermischen
3-(4) Eier, mittlerer Größe	... auf den Mehlmix geben. Mit dem Handrührgerät/ Rührbesen 1-2 Minuten zu einer cremigen Masse verrühren. Der Teig muss dickflüssig sein.
	Den Teig mindestens 15 Minuten ruhen lassen.
Salz	In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Salzen wie für Nudelwasser.
<b>Kochen:</b>	Teig ins Wasser reiben oder schaben Aufkochen. 1-3 Minuten ziehen lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz haben.
	Mit der Schaumkelle aus dem Wasser heben oder abgießen.
	Sofort servieren, in Butter schenken oder weiter verarbeiten.



Spätzle kannst du mit Kräutern und Gewürzen immer wieder neu kreieren. Sie passen zu allen Gerichten mit Soße. Sehr lecker sind auch Käse-Spätzle.  
Ich wünsche dir bestes Gelingen und guten Appetit. Elke :-)

**Platz für Notizen:**