Artikel vom 16.04.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 22:53 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/gruene-spaetzlenester

Grüne Spätzlenester

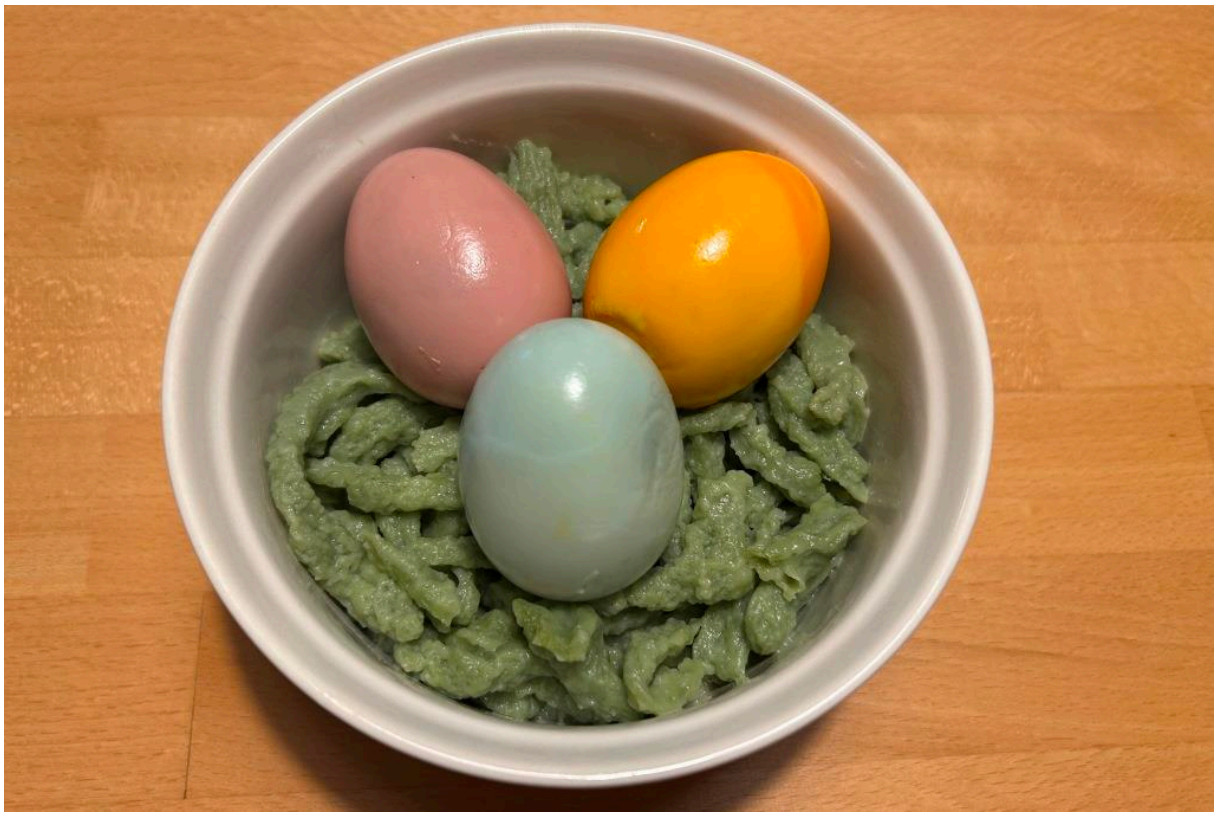


Foto: Kathrin Fries

Zutaten (pro Person):

Eier:

2 bis 3 gekochte Eier

essbare Farbe wie zum Beispiel Schmetterlingserbsenblütentee

Kurkuma

Zwiebelschalen

Rote Bete

Spätzle:

100 g Spätzlemehl (doppelgriffiges Mehl)

1 Ei

etwas Salz

50 bis 60 ml kaltes Wasser

1 TL Spirulina-Pulver zum Einfärben

Soße:

15 g Butter

15 g Weizenmehl Type 405

150 ml Milch

1 EL mittelscharfer Senf

Salz

Pfeffer

Muskat

Zubereitung:

Die essbare Farbe mit heißem Wasser aufgießen und die gekochten, gepellten Eier darin ziehen lassen, bis sie die gewünschte Farbe haben. Für Spätzle Mehl, Eier, Spirulina und Salz mit einem Holzlöffel vermengen und das Wasser nach und nach einarbeiten. Je nachdem, ob man die Spätzle mit einer Presse, einem Hobel oder von Hand schabt, sollte

er unterschiedlich fest sein. Gegebenenfalls weniger Wasser verwenden. Den Teig mit dem Holzlöffel kräftig durchschlagen, bis er Blasen wirft und dann mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Für die Soße in einem Topf die Butter schmelzen und das Mehl zugeben. Unter Rühren leicht bräunen lassen, dann mit der Milch ablöschen und mit Senf und Gewürzen abschmecken. Wer die Soße flüssiger mag, kann diese gut mit Gemüsebrühe verlängern. Dann in einem großen Topf Salzwasser zum Simmern bringen und die Spätzle in der gewählten Art hineingeben. Sie sind fertig, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen, und können dann mit einem Schaumlöffel abgenommen werden. Zum Servieren die Soße in die tiefen Teller geben, die Spätzle darauflegen und in der Mitte die gefärbten Eier platzieren.

Tipp: Das Färben der Eier kann gut am Vortag erledigt werden. Wer kein Spätzlemehl bekommt, kann 85 g Weizenmehl Type 405 mit 15 g Weichweizengries mischen.

Kathrin Fries