



Spätzle sind das „Signatur dish“ der Schwaben. Aber auch manche Thüringer Hausfrau hat früher vom Brett geschabt. Kombiniert mit Fleisch und Soße, oder mit einer guten Menge Käse, sind sie ein Fundament der Hausmannskost.

### **Spätzle:**

Zutaten für 4 Portionen

500 g Mehl  
 4 Eier Gr. M  
 ca. 200 ml lauwarmes Wasser  
 1 TL Salz

Mehl, Eier, das Salz und etwa 200 ml lauwarmes Wasser mischen. So lange schlagen, bis die Masse glatt und geschmeidig ist und anfängt, Blasen zu werfen. Spezialisten benutzen einen Holzlöffel, am besten mit einem Loch in der Mitte. Du kannst den Spätzleteig aber auch mit den Quirlen eines Handrührgeräts schlagen.

Wenn Du kaltes Mineralwasser statt Leitungswasser verwendest, wird der Teig noch lockerer.

Fällt der Spätzleteig vom Löffel, dann ist er genau richtig. Sollte er zu flüssig sein, einfach noch etwas Mehl untermischen. Wenn er fester wirkt, mehr Wasser untermischen.

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Schüssel und Sieb bereitstellen. Zwei Esslöffel Teig auf ein angefeuchtetes Holzbrett (z. B. ein glattes Frühstücksbrettchen) geben. Mit einem großen Messer den Teig ins kochende Wasser schaben.

Tauchen die Teigstreifen nach etwa 3 Minuten wieder auf, sind sie gar. Mit einem Sieb oder Schaumlöffel herausfischen und in der Schüssel abtropfen lassen. Mit dem Rest Teig genauso verfahren.

Wenn dir das Schaben zu aufwendig ist, kannst du eine im Handel erhältliche Spätzlepresse verwenden.

