Spätzle
selber machen

Die Zutaten:
100g Mehl
1 Ei
60ml Wasser
Muskat
2g Salz

Portionsgrößen:
Als Beilage für 4 Personen: die dreifache Grundmenge.
Als Hauptgericht für 4 Personen: die fünffache Grundmenge.

Die Energieangaben beziehen sich auf die Grundmenge (100g Mehl) und berechnen sich Anteilig nach der gegessenen Menge als Hauptspeise oder Beilage.
Beispiel: **Spätzle Weizenmehl Typ 405**
Hauptspeise: **559kcal pro Portion** + andere Zutaten (z.B. bei Käsespätzle)
Beilage: **335kcal pro Portion** (+ Butter beim Anschwenken)

Spätzle – Weizenmehl Typ 405

	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	447	In %	5,3	42,5	11,1	2,4
Gesamt kJ	1871					
pro Grundmenge Kcal	447	in g	9,0	71,9	18,7	4,0

Spätzle – Weizenvollkornmehl

	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	419	In %	6,2	35,8	12,0	5,9
Gesamt kJ	1754					
pro Grundmenge Kcal	419	in g	10,4	60,5	20,3	10,0
kJ	1754					

Spätzle – Dinkelmehl Typ 630

	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	452	In %	5,5	41,4	12,6	2,2
Gesamt kJ	1892					
pro Grundmenge Kcal	452	in g	9,3	69,9	21,3	3,7
kJ	1892					

Spätzle – Dinkelvollkornmehl

	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	452	In %	6,9	38,3	12,8	4,9
Gesamt kJ	1892					
pro Grundmenge Kcal	452	in g	11,6	64,7	21,6	8,3
kJ	1892					

Die Zubereitung:

- Eier und Wasser in eine Schüssel geben.
- Mehl, Salz und Muskatnuss (gerieben) hinzu geben.
- Mit einem Holz-Rührlöffen von Hand miteinander vermischen (schlagen) oder mit dem Flachrührer der Küchenmaschine vermischen.
- Der Teig hat die richtige Konsistenz, wenn er zäh und langsam vom Kochlöffel fließt.
- 15 bis 20 Minuten quellen lassen.
- 5 Liter Wasser in einem großen Topf zum kochen bringen.
- Salzen
- Den Spätzleteig auf ein (mit kaltem Wasser) nasses Spätzlebrett geben und in den Topf schaben. - Oder
- durch eine Spätzlepresse (ggf: einer Flotten Lotte) in das heiße Wasser geben.
- Wenn die Spätzle oben schwimmen sind sie fertig. Mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und abschrecken.

- Zum Essen entweder kurz erneut ins heiße Wasser geben oder in einer Pfanne mit Butter schwenken.

QR-Code scannen und Video schauen!

© Jörg Pawelz – flotte-schnitte.de