



Spinatknöpfle nach Südtiroler Art

Zutaten für 4 Personen:

Für die Spätzle:

320 g Weizenmehl Typ 405
80 g Weichweizengrieß
150 g TK-Blattspinat oder 80 g frischer Babyspinat
150 ml Buttermilch
4 Eier
1,5 TL Salz
Muskat / Pfeffer

Für die Sauce:

200 g Schinken
150 ml Sahne
100 g Parmesan
ca. 4 EL Butter
Salz / Pfeffer



Zubereitung:

Wer TK-Spinat verwendet, lässt diesen vollständig auftauen und drückt diesen nochmals in einem Geschirrtuch aus (-> wichtig, sonst wird der Teig zu feucht). Frischer Spinat nur waschen und weiterverarbeiten.

Den Spinat anschließend mit Buttermilch und den Eiern pürieren. Mehl, Grieß, 1,5 TL Salz, etwas Muskat und Pfeffer in eine Rührschüssel geben und das Spinat-Eiergemisch mit den Knethaken des Handrührgerätes untermengen. Den Teig für ca. 3 Min. schlagen und anschließend gerne für ca. 30 Min. ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Schinken fein schneiden und den Parmesan hobeln.

Die Knöpfle nun durch ein Sieb in reichlich Salzwasser streichen und abschöpfen sobald diese oben schwimmen, kurz in kaltes Wasser tauchen.

Butter in einer großen Pfanne zerlassen und die Knöpfle darin goldbraun anbraten. Sahne zugießen, Schinken und Parmesan zufügen und nochmals mit Pfeffer + Salz würzen.

(Wer keine so große Pfanne hat, sollte die Knöpfle auf zwei Portionen anbraten.)

Hinweis:

Ein kurzes Tauchbad in kaltem Wasser verhindert das zusammenkleben der Knöpfle.

Das Anbraten in Butter gibt den Knöpfle einen leichten "Schutzmantel" und die Sahne wird von den Spätzle nicht so sehr aufgesogen und macht diese somit nicht matschig - verzichte daher auf diesen Arbeitsschritt besser nicht!

Reinige deine Knöpfle-Utensilien beim Spülen vorab mit kaltem Wasser, so löst sich der Teig besser.

Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht LelaLecker eure Küchenfee aus Hohenlohe!

www.lelalecker.de