

SPÄTZLE

Zutaten für 4 Portionen

300 g Mehl
3 Eier
etwas Mineralwasser
gem. Kardamom
Basilikum

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel geben. Die Eier hinzugeben. Den Teig mit einem Holzlöffel (mit Loch) so lange Rühren, bis er Blasen wirft und glatt ist. Die Gewürze hinzugeben. (Geht auch mit einem Handrührgerät). Den Teig etwas ruhen lassen.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Den Teig auf ein Brett geben und mit einem großen Messer Spätzle in das kochende Wasser schaben. Oder den Teig in eine Spätzlepresse geben und Spätzle in das kochende Wasser pressen. Jeweils die Spätzle kurz ziehen lassen (bis sie an die Oberfläche kommen) und dann mit einer Schaumkelle herausnehmen. Jetzt die Spätzle salzen.

SOMMERLEICHTE KÄSESPÄTZLE

für 4 Portionen

Spätzle aus 300 g Mehl

4 mittelgroße Zwiebeln
300 g Tomaten
gem. Kümmel, Salz
Thymian
50 g Butter
200 g Mozzarella

MARIKKA OSER
HEILPRAKTIKERIN

Chinesische Medizin
Akupunktur - Ernährung - Kräuter

Bahndamm 3B 30853 Langenhagen

Tel 0511 / 973 56 85

heilpraxis@marikka-oser.de

www.Marikka-Oser.de

 drachen_schoenheit

Zubereitung

Die Spätzle wie oben beschrieben zubereiten. Die fertigen Spätzle in eine Auflaufform geben. Die Zwiebeln pellen, in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln in der Butter andünsten, Tomatenstücke hinzugeben, ebenso den Thymian und die Gewürze. Alles unter die Spätzle mischen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und die Spätzle damit belegen. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Im Ofen bei 180 Grad überbacken, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.

Dazu paßt

Frischer grüne Salat

Zutaten für 4 Portionen

200 Salat, z.B. Kopfsalat, Eichblattsalat oder Batavia
1 Teel. Senf
Zitronenzesten oder abger. Zitronenschale
3 EL Essig (Balsamico, Rotweinessig
wenig Kräutersalz, Pfeffer
4 EL Öl (z.B. Olivenöl, kaltgepreßtes Sonnenblumenöl)

Zubereitung

Den Salat putzen und gut waschen.
Für die Sauce den Essig mit Senf, Zitronenzesten, Salz und Pfeffer verrühren und dann das Öl mit einer Gabel unterschlagen.
Den Salat mit der Sauce verrühren und zu den Spätzle servieren.

- ☯ Käsespätzle sind grundsätzlich befeuchtend und dadurch eher ein Gericht für den Herbst bzw. Winter. Durch die Kräuter und die Zugabe von Tomaten werden die Spätzle deutlich leichter. Es braucht weniger Fett und Käse.
- ☯ Die Salatsauce nach den 5 Elementen stärkt gleichzeitig die Mitte und macht die Käsespätzle dadurch bekömmlicher.

MARIKKA OSER
HEILPRAKTIKERIN

Chinesische Medizin
Akupunktur - Ernährung - Kräuter

Bahndamm 3B 30853 Langenhagen
Tel 0511 / 973 56 85
heilpraxis@marikka-oser.de
www.Marikka-Oser.de
 drachen_schoenheit