

Rezept

Grundrezept Vollkornspätzle

Ein Rezept von Grundrezept Vollkornspätzle, am 28.06.2026

Zutaten

200 g feines Dinkel-Vollkornmehl

4 Eier (M)

Salz

Pfeffer

100 g Dinkelmehl (Type 550)

1 Eigelb

2 EL Butter

frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Beide Mehlsorten in einer Schüssel mischen. Eier und Eigelb, 150 ml Wasser und 1 Prise Salz zugeben und mit einem Kochlöffel so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Evtl. noch 4-5 EL Wasser zufügen. Anschließend den Teig zugedeckt ca. 15 Min. ruhen lassen – er sollte zähflüssig sein.
2. Inzwischen in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Teig durch eine Spätzlepresse portionsweise ins kochende Salzwasser drücken, Spätzle jeweils 1-2 Min. aufkochen lassen. Dann mit einer Schaumkelle herausheben, in kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Den Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
3. Zum Servieren die Butter in einer großen beschichteten Pfanne zerlassen. Spätzle hineingeben und 2-3 Min. darin schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dazu passt ein grüner oder ein gemischter Salat.