

Rezept

Spätzle

Ein Rezept von Spätzle, am 15.04.2026

Zutaten

4 Eier	150 g Kartoffelmehl
120 g fein gemahlene Hirse	100 g fein gemahlener glutenfreier Reis
30 g fein gemahlener glutenfreier Buchweizen	Jodsalz
1 EL Rapsöl	Auflaufform

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf 3 l Wasser aufkochen. Eine Schüssel auf die Waage stellen, die Eier hineinschlagen und mit Wasser auf 300 g auffüllen. Die Eier mit Kartoffel-, Hirse-, Reis- und Buchweizenmehl sowie 1 1/2 TL Salz mit einem Kochlöffel zu einem dickflüssigen Teig verschlagen. Eine Schüssel warmes Wasser bereitstellen. 1 EL Salz und das Öl ins kochende Wasser geben.
2. Mit dem Spätzlehobel oder -profi den Teig portionsweise ins Wasser streichen. Die Spätzle, die an die Oberfläche steigen, mit einem Schaumlöffel abschöpfen, kurz in die Schüssel mit Wasser tauchen, abtropfen lassen. Anschließend in der Auflaufform mit Alufolie bedeckt im auf 100° vorgeheizten Backofen warm stellen.