

# Spätzlegenuss mit Bärlauch

Die grünen Blätter sind ein Superfood – holt sie euch!

## Zutaten:

- 70 g Bärlauch
- 2 TL Salz
- ca. 200 ml Milch
- 550 g Spätzlemehl
- 5 Eier



Rezept für 4 Personen

-----

Cuisine  
mit  
GRÜNENBLICK

Ein herzliches  
Dankeschön für die  
Rezeptkreation geht  
an Manu Reiser

## So einfach geht´s.

In einem großen Topf Salzwasser aufkochen – währenddessen den Teig herstellen.

Gewaschenen Bärlauch ohne Stiele mit dem Salz in einen Mixer geben und zerkleinern.

Milch, Mehl und Eier dazu geben und zu einem Spätzle Teig verarbeiten. Der Teig sollte fest, aber leicht fließend sein. Bei Bedarf noch etwas Milch dazu geben.

Mit der Spätzlereibe die Spätzle portionsweise in das leicht kochende Wasser schaben.

Wenn die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen.

Die Spätzle können als Beilage gegessen werden, mit einer leckeren Pilz Soße oder einfach zu Käsespätzle weiterverarbeitet werden.

-----