

GLUTENFREIES TEFF SPÄTZLE 3 PAULY

Autor: Gast, 22.04.2019

★★★★★ (5.00)/5

Zubereitung:

Zunächst Mehl, Stärke und Salz mischen.
Wasser und Eier mit dem Knehtaken unter das Mehlgemisch arbeiten, bis ein glatter Teig entsteht.
Den Teig 15 Minuten ruhen lassen. Sollte der Teig zu fest erscheinen, kann etwas Wasser dazu gegeben werden.

Die Spätzle durch den Spatzenhobel in kochendes Salzwasser geben

Spätzle in offenem Topf aufkochen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen, kurz ziehen lassen.

Spätzle mit dem Schaumlöffel herausnehmen und im kalten Wasser abschrecken.

Zutaten für 3 Personen:

400 g Teff Mehl 3 Pauly

100 g Speisestärke

2 Teel. Salz

300 ml Mineralwasser

4 Eier

1/2 Teel. Pfeffer

1/2 Teel. Muskat nach Geschmack