

swissmilk

Knöpfli / Spätzli

Zutaten

Zubereitung: ca. 20 Minuten
Ruhen lassen: ca. 30 Minuten

Für 4 Portionen

Teig:

300 g Mehl
1 TL Salz
3 Eier
1,5 dl Wasser
1 EL Öl

2-3 l Wasser
2 EL Salz



Zubereitung

1. Alle Zutaten für den Teig vorbereiten.
2. Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen.
3. Die Eier mit Wasser und Öl verquirlen.
4. Zum Mehl giessen und verrühren.
5. Den Teig klopfen, bis er Blasen wirft und glatt ist.
6. Den Teig zugedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
7. Das Wasser mit Salz aufkochen.
8. Den Teig portionenweise auf das Knöpfli sieb geben und mit der Teigkarte durch

die Löcher streichen.

9. Die Knöpfli im leicht kochenden Wasser ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche sichtbar sind. Mit Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und in vorgewärmter Platte anrichten. Im Ofen bei 100 °C warm halten.

Mit 250 g Mehl und 50 g Griess haben Knöpfli mehr Biss.

Für Spinatknöpfli: Dem Grundteig 200 g blanchierten, gehackten Spinat beifügen.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 336 kcal, 13g Eiweiss, 55g Kohlenhydrate, 7g Fett.

Sie befinden sich hier: [Startseite](#) > [Rezepte & Kochideen](#) > [Rezepte](#)