

Brennesselspätzle

Los geht's!

1. Brennessel waschen, in einen Mixer mit etwas Wasser zu einem zähflüssigen Brei mixen. Mehl, Eier und 100 ml Wasser in einer Schüssel mit einer Prise Salz vermengen und mit der Hand oder einem Kochlöffel so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Den Brennessel-Saft hinzufügen. Dann 10 Minuten ruhen lassen. Der Teig sollte zähflüssig sein.

2. Den Teig durch eine Spätzlepresse portionsweise in kochendes Salzwasser drücken. Jeweils kurz aufkochen lassen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen.

3. Die gewürfelte Zwiebel in etwas Butter glasig anbraten. Mit der Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer sowie einer Prise Muskatnuss abschmecken. Kurz aufkochen lassen, dann die Hälfte vom Käse dazugeben und gut durchrühren. Die Spätzle unterheben. Die Mischung in eine gefettete Auflaufform geben und mit dem restlichen Käse bestreuen.

4. Bei 200 °C ca. 20 Minuten überbacken (Elektroherd, Ober- und Unterhitze), bis die gewünschte Bräune erreicht ist.

 Zutaten für 4 Personen

 Zeit: 60 Minuten



Zutaten:

- 400g Mehl
- 4 Eier
- 40g Butter
- 200g frische Brennessel
- 200 g geriebenen Käse je nach Geschmack
- 1 Zwiebel
- 400 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Notizen:

Hinweis

Brennessel haben einen sehr hohen Gehalt an Vitamin C!

Wie hat's geschmeckt?

