



www.timskitchen.de

Quark – Spätzle

Zutaten für: 4 Personen (Beilage)

250	g	Quark
250	g	Weizenmehl (405)
50	g	Hartweizengrieß
2	Stück	Eier
150	ml	Milch
2	TL	Meersalz
½	TL	Kurkuma
1	TL	Butter



Zubereitungszeit ca.: 20 Minuten

Zubereitung:

Für diese genialen Spätzle gebt alle Zutaten bis auf die Butter in die Schüssel eurer Küchenmaschine und lasst alles 10 Minuten auf hoher Stufe verrühren. Wer vorab schon ein paar Kalorien verbrennen möchte, kann den Teig auch von Hand verrühren. Wichtig ist, dass eine zähe und gleichmäßige Masse entsteht.

Setzt einen großen Topf mit Wasser auf und bringt dieses zum Kochen. Sobald das Wasser kocht, gebt eine ordentliche Prise Salz hinein.

Jetzt könnt ihr die Spätzle entweder mit einem Brettchen und einem Messer ins Wasser schaben, mit einer Spätzlepresse in das Wasser pressen oder so wie ich einen Spätzlehobel verwenden.

Sobald die Spätzle im Wasser sind, lasst sie ca. 5 Minuten kochen und gießt sie dann durch ein Sieb ab. Spült die Spätzle mit heißem Wasser ordentlich ab, um die Stärke wegzuwaschen. Lasst sie gut abtropfen, gebt nun die Butter und eine Prise Salz hinzu und verrührt die Spätzle so lange bis die Butter komplett geschmolzen ist. Jetzt kann serviert werden. Köstlich!