



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse Spinat

vegane Spinat-Spätzle

Diese Spätzle sind nicht nur optisch ein Highlight, sie sind auch vielseitig einsetzbar: Mein Tipp sind gebratene Spinatspätzle und Kürbis aus dem Ofen.

Zutaten:

200 g Tofu Natur, 500 ml Wasser, 100 g frischer Spinat, 2 EL neutrales Öl, 2 TL Salz, 300 g Hartweizengrieß, 200 g Weizenmehl 405

Zubereitung:

Zunächst muss der Spinat gedünstet und anschließend mit kaltem Wasser abgeschreckt werden, damit er seine grüne Farbe nicht verliert.

Anschließend den Tofu zusammen mit Wasser, Spinat, Salz und Öl im Mixer oder Pürierstab fein pürieren. Je nach Fassungsvermögen, empfiehlt es sich, dies in zwei Portionen zu tun. Die entstandene Tofumasse zusammen mit dem Grieß und dem Mehl in einer großen Schüssel vermischen und alles mit einem Kochlöffel zu einem klebrigen Teig schlagen! Wer eine Küchenmaschine besitzt, kann sich die Arbeit auch abnehmen lassen, wichtig ist dabei nur, dass der Teig nicht gerührt, sondern schwungartig geschlagen wird. Deshalb hierfür die Knethaken und eine hohe Stufe benutzen. Der Teig muss so lange geschlagen werden, bis er schön klebrig und glatt ist. Nun den Teig abdecken und kurz ruhen lassen.





In der Zwischenzeit einen großen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Bevor es dann richtig losgeht, den Spätzleteig nochmal kurz durchschlagen und dann die Spätzlemasse mit einer Teigkarte durch ein Spätzlesieb in das leicht kochende Wasser streichen. Wer kein Spätzlesieb hat, kann den Teig auf ein feuchtes Holzbrett auftragen und die Spätzle mit einer Teigkarte direkt ins kochende Wasser schaben. Das ist nicht ganz einfach, aber Übung macht ja bekanntlich die Meisterin/den Meister. :)

Die Spätzle sind fertig, wenn sie an der Oberfläche des Wassers schwimmen und können mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser genommen und anschließend serviert werden. Manchmal empfiehlt es sich, die Spätzle beim Kochen kurz umzurühren, damit sie nicht aneinanderkleben.

Die Spätzle schmecken pur mit einem Schuss Olivenöl und Kräutern, aber auch mit einer leckeren Soße, je nach Vorliebe. Außerdem eignen sie sich gut für den Tiefkühlvorrat. Dafür die Spätzle nach dem Kochen mit kaltem Wasser abschrecken, abkühlen lassen und portionsweise einfrieren. Bei Bedarf müssen sie nur kurz in kochendem Wasser erhitzt und dann weiterverarbeitet werden.

Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊

