



Südtiroler Spinatspätzle

Zutaten:

300g Mehl
3 Eier
250g Spinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Kräuter
Kirschtomaten
Chiliflakes
Parmesan
Butter
Muskat



Zubereitung:

Schneiden Sie Zwiebel und Knoblauch in ganz feine Würfel, so dass sie später einfach durch den Spätzleshobel passen. Natürlich können Sie die Spätzle auch schaben.

Erhitzen Sie ein Stück Butter in einer Pfanne und schwitzen Sie Zwiebel und Knoblauch darin an. Wenn Zwiebel und Knoblauch angeschwitzt sind, dann geben Sie den Spinat mit in die Pfanne und garen Sie ihn kurz durch. Wenn der Spinat gar ist, nehmen alles aus der Pfanne und hacken Sie den Spinat ordentlich durch, sodass er später auch gut durch den Spätzleshobel passt.

Nehmen Sie sich eine Rührschüssel. Geben Sie Mehl, Ei und einen Schluck Wasser in die Schüssel, würzen Sie mit Salz und Pfeffer und verrühren Sie alles zu einem Spätzlesteig. Schlagen Sie ihn durch bis er blasen wirft. Geben Sie den gehackten Spinat in den Spätzlesteig und rühren Sie nochmal alles gut durch.

Geben Sie Wasser in einen Topf und bringen Sie es auf dem Herd zum Sieden. Geben Sie Salz in das Wasser. Hobeln oder schaben Sie anschließend die Spinatspätzle-Masse in das siedende Wasser. Lassen Sie die Spätzle einmal aufkochen, dann sind die Spätzle durch.

Geben Sie Butter in eine Pfanne. Braten Sie darin die Kirschtomaten kurz an. Würzen Sie mit Pfeffer und Salz und wenn Sie mögen mit Chiliflakes. Geben Sie die Spätzle anschließend dazu und schwenken Sie sie in der Pfanne kurz durch.

Hobeln Sie beim Servieren Parmesan über die Spätzle.

Fertig! Guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen.