



LAUFEN À LA CARTE

Rezepte für Genuss ohne Reue

Grüne Spätzle mit Soße

Zutaten für 4 Personen

Für die Spätzle:

400 g	Mehl Typ 1050
250 g	Spinat frisch oder tiefgekühlt
3	Eier
1/4 l	Wasser
	Salz, Muskat

Für die Soße:

500 g	Hackfleisch halb und halb
250 g	passierte Tomaten
1	Zwiebel gehackt
	Italienische Kräuter (tiefgefroren oder getrocknet)
	Kräutersalz, Pfeffer

So wird's gemacht

Den Spinat dünsten, mit Salz und Muskat würzen und fein pürieren. Zusammen mit dem Mehl, den Eiern und dem Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Reichlich Salzwasser in einem großen, breiten Topf zum Kochen bringen. Teig portionsweise mit einem Teigschaber von einem mit Kochwasser angefeuchteten Holzbrett hineinschaben. Möglichst so fein wie möglich über den Rand abstreichen und ins siedende Wasser gleiten lassen. Die an der Oberfläche schwimmenden Spätzle mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und warm stellen. Für die Soße eine Pfanne erhitzen und das Hackfleisch mit den Zwiebeln krümelig anbraten. Passierte Tomaten dazugeben und mit den Kräutern

und Gewürzen abschmecken. Dazu passt grüner Salat.

Guten Appetit!

Deshalb schmeckt's besonders gut

Eine optimale Eiweißversorgung ist gerade für Läufer wichtig. Spätzle bieten durch die Kombination von Getreide und Ei eine hochwertige Kombination von Aminosäuren, den Bausteinen der Eiweiße. Außerdem trägt der Eiweißgehalt zu einer guten Sättigung bei. Wer sich besonders kalorienbewusst ernährt, genießt die Spätzle ohne Soße.

Grüne Spätzle mit Soße

