

Rezept des Monats - Mai 2023

Grüne Spätzle mit Zitrone und Parmesan

Zutaten:

- 300g Wildgemüse wie z.B. Brennessel, Giersch, Bärlauch oder frischer Spinat
- 1 Knoblauchzehe
- 500g **Ur Dinkel Dunst***
- **Salz***
- 5-6 Eier
- 3EL Butter
- Saft von 1 Zitrone
- 150g grob geriebenen Parmesan

Für oben drüber

- 1 Hand voll Wildkräuter und Blüten
- 2EL **Olivenöl***
- **Schwarzer Pfeffer*** und **Salz*** aus der Mühle
- 4 Zitronenspalten

*im Laden erhältlich



UNVERPACKT
von **DAHOAM**

Zubereitung:

- Das Wildgemüse waschen, in kochendem Wasser kurz blanchieren und abtropfen lassen.
- Knoblauch schälen, fein hacken und mit dem Gemüse pürieren.
- Ur Dinkel Dunst, eine Prise Salz, Eier und die grüne Masse mit einem Holzlöffel oder dem Knethaken des Handrührers verrühren. Falls der Teig zu fest ist, noch ein Ei zugeben. 30 Minuten ruhen lassen.
- Für oben drüber die Wildkräuter-/ blüten waschen, trocken tupfen und beiseitestellen.
- Wasser mit 2 TL Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen.
- Wenn das Wasser kocht, den Spätzle Teig mit einem Spätzlehobel portionsweise in das kochende Wasser hobeln. Wenn die Spätzle oben schwimmen, sind sie gar. Mit einem Schaumlöffel aus dem siedenden Wasser nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Dann die nächste Ladung hobeln.
- Die Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, eine große Prise Salz, Zitronensaft und ein Drittel des frisch geriebenen Parmesans zugeben und mischen.
- Restlichen Parmesan und Wildkräuter-/ blüten darüberstreuen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Mit Zitronenspalten garnieren und servieren.

von **DAHOAM** e.V.

Mozartstr. 71, 85276 Pfaffenhofen – www.von-dahoam.de