

SABAG-REZEPTE BY META HILTEBRAND

Juillet: Spargel, Spätzli und Pilze

Leichtes, vegetarisches Gericht für sommerliche Tage: Letzter Spargel mit Spinatspätzli, gebratenen Kräuterseitlingen und Ei

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Spätzli

400g Mehl
1 TL Salz
4 Eier
1.5 dl Milch und Wasser, gemischt
180g Blattspinat
Pfeffer
Muskatnuss, gerieben
2-3 EL Butter



Gemüse-Beilagen

4 Eier
1 handvoll Cherrytomaten
300g Kräuterseitlinge
200g Wildspargel
1 Schalotte
Olivenöl
Salz
Pfeffer
etwas Reibkäse oder Tête de Moine

VORBEREITUNG

Schritt 1

Für den Spätzli-Teig Mehl und Salz in einer grossen Schüssel mischen. Dann Eier, Milch-Wasser und Spinat im Mixbecher pürieren, würzen und zum Mehl geben. Den Teig mit der Kelle klopfen, bis er glatt ist und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Schritt 2

Einen Topf mit Salzwasser aufkochen. Den Spätzli-Teig portionenweise auf ein mit Wasser abgespültes Brett geben. Mit der Teigkarte oder dem Messerrücken feine Streifen direkt ins siedende Wasser schneiden – wenn vorhanden, kann auch ein Spätzlisieb verwendet werden. Anschliessend die Spätzli im Wasser ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen, mit der Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und im Eiswasser rasch abschrecken. Zum Schluss in der Bratpfanne mit Butter goldbraun braten.

Schritt 3

In der Zwischenzeit die Cherrytomaten vierteln, die Pilze in Scheiben und die Schalotte in kleine Würfel schneiden. Dann die Pilze, Zwiebeln und die frischen Spargeln kurz andünsten.

Schritt 4

Die Spätzli in einen feuerfesten Teller geben, in der Mitte das rohe Ei platzieren und das gedünstete Gemüse rundherum verteilen. Ein wenig Reibkäse darüber streuen und anschliessend während 10 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen – das Ei soll leicht fest werden.

Vor dem Anrichten mit frischen Sprossen garnieren – en Guete!