

Dinkel Nockerl (Spätzle)



Zutaten (für zwei Personen als Beilage)

250 ml Soja- oder Hafermilch
250 g Dinkelmehl hell
1 TL Steinsalz
½ TL Muskat gemahlen



Zubereitung

1. Die Pflanzenmilch mit Salz und Muskat verrühren.
2. Nach und nach das Dinkelmehl zuerst mit dem Schneebesen einrühren. Je mehr Mehl zugegeben wird, umso dick-cremiger wird der Teig, am besten gegen Ende mit einer Gabel noch fest durchschlagen.
3. Wenn das gesamte Mehl beigegeben wurde, ist der Teig sehr zähflüssig, sollte aber noch schwer reißend von der Gabel fließen. Eventuell nochmal abschmecken, er darf schon eher salzig schmecken, da die Spätzle sich im Wasser ein wenig auskochen.
4. In einem hohen Suppentopf dreiviertel gefüllt mit Wasser zum Kochen bringen.
5. Entweder mit einem Spätzle-Sieb arbeiten oder den Teig über eine Gitterreibe in das kochende Wasser einfließen lassen, dabei mit einem Löffel nachhelfen und den Teig durch die Öffnungen streichen.
6. Nun dabei stehen bleiben, sobald das Wasser aufkocht, steigen die Nockerl nach oben, dann eventuell mit einem Kochlöffel leicht bewegen, dass sich nichts am Topfboden anlegen kann.
7. Wenn das Wasser schäumt und beginnt, nach oben zu steigen, dann sofort den Topf vom Herd nehmen und in ein Sieb hinein abgießen und mit kaltem Wasser überspülen. Am besten sofort weiter verarbeiten oder servieren.



Veggi Mäggis Tipps

Spätzle sind eine ideale Beilage zu Linsen-Gerichten, cremigen Gemüse-Eintöpfen und sogar Spinat. Außerdem können sie zu Eyer-Nockerl und Käse-Spätzle weiter verarbeitet werden oder bilden eine gute Suppen-Einlage.

Spätzle sollten immer frisch zubereitet gegessen werden, da sie sonst sehr leicht zusammenklumpen. Wenn sie doch mal auf Vorrat gekocht werden, dann nach dem Abgießen sehr kalt abschrecken (überspülen), dann kleben sie weniger zusammen.

Nockerl gelingen natürlich auch mit Weizenmehl, ganz besonders fein werden sie mit Hartweizengrieß, den man sonst für Nudeln verwendet.