

Spargel mit Bärlauch-Spätzle

Jetzt ist Bärlauch-Zeit. Sogar beim Waldspaziergang kann man den Verwandten des Knoblauchs entdecken. In selbstgemachten Spätzle ist dieses Heilkräut einfach ein Genuss und wohltuend dazu!

Zutaten für 4 Personen:

500 g weißer Spargel
350 g Dinkelmehl
3 Eier
1 EL Olivenöl
Steinsalz
Muskatnuss, frisch gerieben
1 Bund Bärlauch
200 g saure Sahne
4 EL Omega-3-Plus



Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Das Mehl mit den Eiern, Öl, Salz und Muskatnuss in eine Schüssel geben und mit dem Kochlöffel solange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Anschließend den Teig 20 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen die Bärlauch-Blätter waschen und trockenschütteln. Mit der Sahne im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Masse mit dem Teig verrühren, bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen.

Spargel schälen und in Salzwasser bissfest garen.

In einem großen Topf weiteres Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig portionsweise als Spätzle ins kochende Wasser schaben oder mit einer Spätzle-Pressen ins Wasser geben. Wenn die Spätzle oben schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen und warm stellen.

Beim Servieren den Spargel mit Omega-3-Plus verfeinern.

Guten Appetit!