

Wichtiger Hinweis: Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und Ihrer individuellen Verträglichkeit an.

Für die Eliminationsphase/Weglassphase geeignet



Spätzli

Ohne Kuhmilch, ohne Weizen und ohne Eier

300 g Dinkelmehl hell
½ TL Salz
2 Prisen Muskatnuss
2 dl Wasser mit 1 gehäuften TL Bouillon
2 dl kaltes Wasser
2 TL Reisrahm
2 gestrichene TL Pfeilwurzmehl

Das Mehl mit Salz und Muskatnuss mischen. 2 dl Wasser mit der Bouillon aufkochen. Unterdessen den kalten Reisrahm mit dem Pfeilwurzmehl mischen. Pfanne vom Herd nehmen, das Reisrahm-Pfeilwurzgemisch in die heisse Flüssigkeit geben und mit dem Schwingbesen vermischen.

Geben Sie nun die heisse Flüssigkeit zum Mehl und hinterher das kalte Wasser.

Vermengen Sie alles gut und lassen Sie dann den Teig 30 Minuten ruhen. 2 l Wasser mit 1 EL Salz aufkochen. Den Teig portionenweise mit Hilfe des Spätzlisiebs direkt ins kochende Wasser drücken und sofort aufrühren.

Die Spätzli 7 Minuten köcheln lassen, ab und zu aufrühren, dann mit einer Schaumkelle herausheben, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Spätzli sofort in zwei grosse, beschichtete Bratpfannen geben. In etwas Olivenöl bei guter Hitze zirka 30 Minuten goldgelb braten bis sie trocken sind und nicht mehr aneinanderkleben. Spätzli immer wieder vorsichtig drehen und auseinanderschieben.