

BUTTER- SPÄTZLE



ZUTATEN

- 250 g Weizen- oder Spätzlemehl
- 3 Eier
- 100 ml Milch (zimmerwarm)
- 10 g Butter (zimmerwarm)
- 1 Prise Salz
- 5 g PANMOL® B-COMPLEX**
($\approx$ ca. 5 gehäuften Messlöffeln)

ZUBEREITUNG

Für die Butterspätzle zuerst das Mehl in eine Rührschüssel geben und mit den Händen eine Mulde formen. Eier, Milch, Salz und die Butter (in Flöckchen) zugeben. Alles mit dem Knethaken des Mixers zu einem zähen, klebrigen Teig verrühren und etwa 15 Minuten rasten lassen.

In der Zwischenzeit in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Mit zwei kleinen Teelöffeln Spätzle aus dem Teig stechen und in das kochende Wasser einlegen. Natürlich kann man den Teig auch durch ein Spätzlesieb (oder Spätzlehobel) streichen.

Wenn die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen (1-2 Minuten), dann sind sie gar. In ein Sieb abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken.

TIPP

Je nach Geschmack kann man die Spätzle noch für 2-3 Minuten in brauner, zerlassener Butter schwenken.

Perfekt als Basis für Eier- oder Käsespätzle sowie als Beilage für Gulasch, Rouladen, Schweins- oder Rinderbraten. Den Spätzleteig kann man nach Belieben mit Parmesan sowie Paprika oder Chili und Kräutern verfeinern.

100 g Spätzle decken 50% der täglichen empfohlenen Zufuhr an essenziellen B-Vitaminen.



**DER PFLANZLICHE VITAMIN B-COMPLEX
ZUM KOCHEN, BACKEN UND DRÜBERSTREUEN**

