



Zutaten



- 4 Handvoll Brennnessel-Spitzen, für anhaltende Frische am besten in Wasser eingestellt
- 250g weisses Dinkelmehl
- 5 Eier der Grösse M (53-63g pro Ei), Zimmertemperatur, verklopft
- Ca. 3 Prisen Salz (nach Gusto)
- Frisch geriebene Muskatnuss (nach Gusto)
- Je ca. 100ml Wasser und Milch, Zimmertemperatur
- 100g Butter, zerlassen
- 4 mittelgrosse Zwiebeln
- 2dl Raps- oder Sonnenblumenöl
- Bei Bedarf noch etwas Hartkäse



Helgas Brennnessel-Spätzli



Zubereitung

- Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden, mit etwas Mehl bestäuben (am besten Reismehl, alternativ auch Weissmehl), dann bei mittlerer Hitze langsam im Öl bräunen und knusprig braten. Herausnehmen und auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Vorsicht: Nicht zu heiss, sonst werden sie bitter! Die Zwiebeln bräunen noch etwas nach.
- Brennnesseln mit einem Mixer und etwas zimmerwarmem Wasser fein mixen, alternativ von Hand klein schneiden.
- Dinkelmehl sieben, mit Eiern, Salz und Muskat verrühren. Langsam das Wasser hinzufügen, bis der Teig schwer vom Löffel fällt. 15 Minuten quellen lassen.
- 5l Salzwasser aufkochen und die Spätzli hineinpressen oder -hobeln. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, im Sieb abtropfen lassen und in eine Auflaufform mit zerlassener Butter geben.
- Etwas vom Spätzliwasser abschöpfen und über die Spätzli geben, allfällig nachwürzen. Bei Bedarf Käse unterheben.
- **Tipp zum Anrichten:** Grosse Brennnesselblätter mit dem Wallholz walzen, damit die Brennhaare abbrechen, im Zwiebelöl kurz frittieren und als Deko über die Spätzli geben.

Tipp



Spätzli verursachen eine Sauerei? Nein, sagt Maurer: Wer die benutzte Schüssel in kaltem Wasser auswäscht, muss sich nicht mit klebrigen Teigresten herumschlagen. Am besten über Nacht stehen lassen!