

Brennnessel-Bärlauchspätzle

Zutaten:

- 1 Handvoll Blätter (Brennnessel und Bärlauch gemischt)
- Wasser
- 400 g Mehl
- 1 Ei
- Salz



Zubereitung:

- Blätter kochen, im Mixer pürieren, mit Wasser auf 1/2 l Flüssigkeit auffüllen, mit Mehl, Ei und Salz vermengen und kurz rasten lassen.
- Dann Nockerl formen oder den Teig durchs Spätzlesieb streichen, ins kochende Salzwasser geben und ca. 5 min. ziehen lassen.
- Wer mag, kann noch gerösteten Zwiebel oder braune Butter darüber geben oder man bestreut die Spätzle mit geriebenem Käse und frischen Kräutern.

Dieses Rezept stammt aus der Broschüre „Mit Kräutern gesund leben“ unserer Natur- und Landschaftsführerin Maria Mach.