

Kochen**Timo Böckle****Mittwoch, 04.09.2024****Kräuter-Spätzle mit Miso-Linsen
und pinkfarbener Blumenkohlsalat****Für 4 Personen****Zutaten****Für die Kräuterspätzle**

2 Bund Kerbel
80 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
8 Eier (Größe M)
etwas Salz
500 g Weizenmehl (Type 405)

Für die Linsen

2 Zwiebeln (90 g)
2 Knoblauchzehen
8 TL Linsen-Misopaste (Bioladen, alternativ aus dem Asia-Markt) *
300 g Linsen (z. B. Alblinsen oder Le Puy Linsen)
50 g Butter
750 ml Wasser
80 ml Balsamessig
1 TL Speisestärke
etwas Pfeffer
etwas Salz

Für den Salat

400 g Blumenkohl, wild, pink/lila alternativ weißen Blumenkohl
450 ml Wasser, ca.
80 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
50 g Honig
30 g Zucker
100 ml Kräuteressig
140 ml Rapsöl
40 g Senf
etwas Pfeffer
11 g Salz

Außerdem

60 g Butter

Zubereitung

- 1. Für die Kräuterspätzle** den Kerbel abbrausen und trockenschütteln.
- Kerbel und Mineralwasser in einen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab fein zerkleinern. Mit den Eiern in eine Schüssel geben und pürieren.
- Etwas Salz und Mehl zu den Kerbel-Eiern geben. Alles mit einem Rührlöffel mit Loch kräftig verrühren und schlagen, bis eine zähflüssige Masse entsteht.
- Den Teig auf ein angefeuchtetes Spätzlebrett oder in eine Presse geben und in siedendes Salzwasser schaben.
- Steigen die Spätzle an die Wasseroberfläche, sind sie gar. Spätzle herausheben und abtropfen lassen. Eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen und die Spätzle hineingeben.
- 6. Für die Linsen** die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

7. Butter erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei schwacher Hitze andünsten.
8. Misopaste und Linsen hinzugeben und mit Wasser auffüllen und aufkochen. Bei milder Hitze etwa 25-30 Minuten sanft garen (die Kochzeit ist abhängig von der Linsensorte), dabei ab und zu umrühren, die Kochzeit ist abhängig von der Linsensorte.
9. **Inzwischen für den Salat** wilden Blumenkohl putzen in kleine Röschen teilen. abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob zerkleinern.
10. Zwiebeln und Knoblauch mit Wasser in einen Topf geben und ca. 5 Minuten weich und einköcheln lassen.
11. Den Zwiebel-Knoblauch-Mix fein pürieren.
12. Honig, Zucker, Essig, Öl, Senf, Pfeffer und Salz zugeben und erneut kurz erwärmen, nicht mehr kochen lassen.
13. Den Blumenkohl in das warme Dressing geben und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
14. **Für die Linsen** Speisestärke und Balsamessig in einer kleinen Schüssel verrühren und zu den Linsen geben und aufkochen. Kräftig mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Mit je etwas Pfeffer und Salz abschmecken.
15. **Für die Spätzle** Butter in eine große Pfanne geben und erhitzen. Abgetropfte Spätzle zugeben und unter ständigem Schwenken erhitzen.
16. Spätzle mit Miso-Linsen und Blumenkohlsalat anrichten und servieren

Timos Tipp: Schlagen Sie den Teig mit einem Rührlöffel mit Loch bis er Blasen wirft, damit sich die Zutaten optimal verbinden. Ist der Teig zu flüssig, noch etwas Mehl, ist er zu fest noch etwas Wasser zugeben. Wer mag, kann auch eine Spätzlepresse verwenden.

Bei handgeschabten Spätzle bleibt durch die Form und die offene Struktur allerdings mehr Linsensud haften.