

Kochen

Ludwig Heer

Montag, 03.06.2024

Spätzle mit Spargel in Sahnesoße

Für die Spätzle

250 g Spätzlemehl
4 Eier (Größe M)
etwas Salz
1 TL Speisestärke

Für das Gemüse

8 Stangen Spargel, weiß, z. B. Bruchspargel
400 g Sahne
1 Bio-Zitrone
4 Radieschen
8 Kirschtomaten (z. B. rot und gelb)
1 Beet Kresse
4 EL Rapsöl, ca.
100 g Speckwürfel oder Frühstücks-Bacon in Scheiben
etwas Salz
etwas Zucker
etwas Pfeffer
150 g Kochschinken (möglichst dünn geschnitten)
150 g Schwarzwälder Schinken (roh geräuchert, möglichst dünn geschnitten)



Zubereitung:

1. **Für die Spätzle** das Mehl in eine große Rührschüssel sieben. Eier und etwas Salz zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Mithilfe eines Kochlöffels so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Teig kurz ruhen lassen.
2. **Inzwischen Spargel** abbrausen, schälen, eventuell angetrocknete oder holzige Enden abschneiden. Die Schalen, 300 ml Wasser und Sahne in einen Topf geben, aufkochen und offen 10 Minuten köcheln lassen.
3. **Währenddessen für die Spätzle** reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Speisestärke und etwas kaltes Wasser glattrühren, unter das Salzwasser rühren und damit leicht binden.
4. Spätzleteig mit Hilfe eines Teigschabers und einem Spätzlebrett portionsweise direkt ins kochende Wasser schaben.
5. Sobald die Spätzle an die Oberfläche steigen, mit einer Schöpfkelle aus dem Topf heben und in reichlich kaltem Wasser abschrecken. So aus dem gesamten Teig nach und nach zu Spätzle zubereiten. Spätzle abtropfen lassen.
6. **Für das Gemüse** Zitrone heiß abbrausen, trocknen und etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
7. Radieschen und Tomaten putzen, abbrausen. Kresse vom Beet schneiden
8. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.
9. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Spargelstücke und Speckwürfel darin ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Zucker würzen.
10. Dann Spätzle zugeben und alles gut durchschwenken.
11. Die eingekochte Sahne-Mischung durch ein Sieb zu den Spätzle gießen und alles nochmals gut durchschwenken. Spätzle-Pfanne mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale, -saft und Zucker abschmecken.
12. In einer weiteren Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Kochschinken-Scheiben darin kurz anbraten.
13. Spätzle, Spargel, Speck und Soße auf 4 Teller verteilen. Mit angebratenem Kochschinken und Schwarzwälder Schinken, Kresse, Kirschtomaten und Radieschen garnieren und anrichten.

Tipp: Für dieses Gericht eignet sich der preisgünstige Bruchspargel sehr gut. Natürlich passt auch eine Mischung aus grünem und weißem Spargel