

Krautspätzle

Krautspätzle sind eine delikate Hauptspeise! Würzig abgerundet mit aromatischem Speck entsteht eine harmonische und wohlschmeckende Kombination. Das Gericht erinnert geschmacklich an Kraut-Schupfnudeln, ist jedoch deutlich einfacher in der Zubereitung und überzeugt dennoch mit vollem Aroma.

glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 3 – 4 Personen

Für die Spätzle:

250g (1 Packung) [Mehlmischung SPÄTZLE von Tanjas glutenfrei*](#)

2 Eier Gr. M

80g Wasser

1,5 TL (6g) Salz

Außerdem:

1 Zwiebel

1 TL Butter (ggf. laktosefrei)

100g Schinkenspeck oder Bacon

500g Sauerkraut**

250ml Brühe

4 Wacholderbeeren

2 Lorbeerblätter

1 TL Rohrohrzucker

Salz

Pfeffer

etwas Kümmel

1. Den Spätzleteig herstellen. Mehlmischung, Eier, Wasser und Salz in eine Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen einen klümpchenfreien Teig herstellen. Den Teig bei Zimmertemperatur, abgedeckt mit einem Geschirrtuch, 30 Minuten ruhen lassen.

2. Unterdessen die Zwiebel schälen und klein würfeln. Speck klein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Speck darin unter rühren dünsten. Sauerkraut, Brühe, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter zugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

3. Nun die Spätzle zubereiten. Einen großen Kochtopf mit 2 L Wasser befüllen und zum Kochen bringen. Den Teig portionsweise in einem Spätzlehobel oder einer Spätzlereibe einfüllen und in das siedende Wasser geben. Binnen weniger Sekunden schwimmen die Spätzle an der Wasseroberfläche. Nun die Spätzle sofort mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und dabei etwas abtropfen lassen.

4. Rohrohrzucker, Salz, Pfeffer und Kümmel unter das Kraut rühren, dann die Spätzle untermengen und sofort servieren.

Milchfrei – Tipp: Vegane Margarine anstatt Butter verwenden.

****Falls** das Sauerkraut geschmacklich sehr sauer ausfällt, das Kraut gerne vor der Weiterverarbeitung kurz mit Wasser überspülen. So fällt das Gericht insgesamt nicht zu sauer aus.

***Anmerkung:** Wer die Mehlmischung SPÄTZLE von Tanjas glutenfrei nicht zuhause hat, kann gerne Spätzle selbst zubereiten nach [DIESEM](#) Rezept.



rezepte-glutenfrei.de