

Pesto-Spätzle

Der Beitrag enthält Werbung für Tanjas glutenfrei.

Köstlich aromatischer Spätzle-Genuss – unkompliziert und kinderleicht in der Zubereitung! Die Mehlmischung für Spätzle von Tanjas glutenfrei bringt im Nu unsagbar köstliche Spätzle hervor und die Verarbeitung ist denkbar einfach. Zudem beinhaltet die Mehlmischung ausgewählte Zutaten ohne versteckte Inhaltsstoffe.

Glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, laktosefrei. Ei- und milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 2 – 3 Portionen

Für den Spätzleteig:

250g (1 Packung) „Meine liebste Mehlmischung – SPÄTZLE“ von [Tanjas glutenfrei](#)

2 Eier Gr. M

100g Wasser

1,5 TL (6g) Salz

Für das Pesto:

40g Kräuter (Basilikum, Petersilie, Bärlauch, Wildkräuter wie Löwenzahn, Brennnessel, Spitzwegerich, Giersch – gerne auch gemischt)*

Wer mag: 1 kleine Knoblauchzehe

40g geröstete Pinienkerne, Mandeln oder Cashewkerne

40g geriebener Parmesan

80ml Olivenöl

Salz

Pfeffer

1. Für den Spätzleteig 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. Unterdessen das Pesto herstellen.
2. Für das Pesto alle Zutaten, bis auf das Olivenöl gut mixen oder pürieren. Anschließend das Öl langsam zugießen und gut unterrühren. Das Pesto bis zum Verzehr kühl stellen.
3. Einen großen Kochtopf mit 2 L Wasser befüllen und zum Kochen bringen.
4. 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.
5. Spätzle mit Pesto mischen und servieren. Geriebenen Parmesan dazu reichen.

Tipp: Als Beilage schmecken Blattsalate köstlich.

Eifrei – Tipp: Die eifreie Zubereitung ist auf der Verpackungsrückseite notiert.

Milchfrei – Tipp: Parmesan für das Pesto weglassen oder durch eine vegane Käsealternative tauschen. Im gut sortierten Reformhaus oder Bioladen lassen sich entsprechende Produkte finden.

*Ich bin ein großer Fan der Wildkräuterküche und so lässt sich das Pesto je nach Jahreszeit mit unterschiedlichen Kräutern herstellen. Kommen Wildkräuter zum Einsatz, so empfiehlt sich stets eine Mischung aus verschiedenen Kräutern wie Löwenzahn, Brennnessel, Spitzwegerich, Giersch, Gänseblümchen, Gundermann, Vogelmiere usw. Auch bekannte Küchenkräuter wie Schnittlauch, Kresse, Kapuzinerkresse, etwas Zitronen-Verbene

bringen einen tollen Geschmack hervor.



rezepte-glutenfrei.de

