



GRUNDREZEPT SPÄTZLE / KNÖPFLE / SPINATSPÄTZLE / SPINATKNÖPFLE



Hallo meine Lieben,

als mein Seelenzwilling Nadja und ich bei den Topfgeldjägern waren, haben wir in der ersten Sendung richtig abgeräumt! Eigentlich kann ich es heute noch nicht glauben, was wir damals geschafft haben... Aber nun denn.. In dieser Sendung haben wir Mangoldknöpfle hergestellt, was beim Juror Frank Rosin sehr gut ankam, weil wir etwas Handgemachtes hergestellt haben und zusätzlich ein Grundrezept noch aufgepeppt haben. Auf die Idee mit dem Mangold bin ich aber auch nur gekommen, weil ich für mein Leben gerne Spinatspätzle bzw. Knöpfle herstelle und esse

In meinem [Video](#) könnt ihr euch die einzelnen Schritte genau anschauen und das Rezept ganz einfach selbst nachkochen! Anstelle des Spinats könnt ihr Mangold nehmen, Kräuter oder irgendwelches anderes Gemüse, was dazu passen könnte! Aber auch pur sind die Spätzle/Knöpfle ein Genuss.

Achtet bitte darauf, dass der Teig etwas salziger hergestellt wird. Das muss aber so sein. Denn dann saugen die Spätzle / Knöpfe beim Kochen noch Wasser in sich auf und werden richtig locker und zart!

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 2

Viel Spaß beim Nachkochen

Eure Sally <3

ZUTATEN:

- 3 Eier
- 300 g Mehl
- 150 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 Pr. Pfeffer
- 1 Pr. Muskatnuss
- 220 g Tiefkühl-Spinat
- 3 Zwiebeln (oder weniger)
- 3 EL Mehl
- Öl / Butter