

Two simple line-drawn stick figures are holding up a large, curved banner. The banner is light gray with a darker gray border and contains text. The figures are positioned on either side of the banner, with their arms raised to hold it. The figure on the left is standing on its right leg, while the figure on the right is standing on its left leg, both appearing to be in motion.

GSUND und GUAD
mit LIMA durch die Fastenzeit

Bärlauchspätzle

Aus 300g Mehl und 4 Eiern einen Spätzleteig herstellen, gut salzen. Eine große Handvoll Bärlauch mit einem Schluck Milch pürieren und unter die Spätzlemasse rühren. Der Teig soll zähflüssig sein – nicht zu flüssig, nicht zu fest!

Den Teig durch ein Spätzelsieb in kochendes Wasser geben und warten, bis die Spätzle oben schwimmen, abgießen.

Die fertigen Spätzle in eine ofenfeste Form geben, mit reichlich geriebenem Käse bestreuen und mit dünnen Zwiebelringen belegen – für eine gute Viertelstunde bei 180 Grad ins Rohr geben. Dazu passt ein frischer grüner Salat!

Gesegneten Appetit, Beatrix Auer