Vegane Spätzle mit Tomatenragout



Schon länger hatten wir mal wieder Lust auf Spätzle. Meine Oma machte ja immer klassische schwäbische Spätzle, die sie jedoch mit Buttermilch statt mit Wasser anrührte (Ihr Rezept gibt es HIER). Ich liebte dieses selbst gemachte Gericht, das sie mit Bratensoße und Salat servierte.
In meinem neuen Buch über Aquafaba fand ich ein Rezept, das ohne Ei auskommt und das klang sehr spannend. Da wir mal wieder Aquafaba da hatten, beschloss ich, ein schnelles Mittagessen vorzukochen und bereitete abends diese Spätzle zu.
Der Teig ist genauso schnell angerührt wie der klassische mit Eiern und muss kurz stehen und fest werden. In dieser Zeit habe ich das Gemüse-Tomaten-Ragout aufgesetzt. Stattdessen passt sicher auch gut das Belugalinsen-Ragout.
Die Spätzle habe ich mit etwas Olivenöl in eine Schüssel gegeben, sie einmal geschwenkt, abkühlen lassen und mit einem

Teller bedeckt in den Kühlschrank gestellt. Wir haben sie am nächsten Tag kurz in der Pfanne heiß gebraten, das Ragout aufgewärmt und hatten in 10 Minuten unser Mittagessen fertig.

Vom Ergebnis waren wir total begeistert. Die Spätzle schmeckten uns so gut und es war kaum ein Unterschied zu den Eierspätzle festzustellen. Der Teig lässt sich genauso ins Wasser schaben und wer das genauso schlecht beherrscht wie ich, der kann sicher auch eine Presse oder einen Spätzleschaber benutzen.
Wer mal Nudeln selbst machen, aber auf Eier verzichten möchte, der sollte unbedingt dieses Rezept ausprobieren! Alle anderen Nudel- und vor allem Spätzleliebhaber natürlich auch! =)



Für 2-4 Portionen:

175 g feiner (Dinkel)Gries
50 g Dinkelmehl
1 gehäufter TL Meersalz
120 ml Aquafaba
60 ml Rapsöl
6 EL ungesüßte Pflanzenmilch

Mehl, Gries und Salz in eine Schüssel geben. Aquafaba, Milch und Öl untermischen und alles glatt verrühren. Den Teig eine Weile zur Seite stellen und fest werden lassen.
Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Etwas Teig auf ein angefeuchtetes Schneidebrett geben und mit einem Messer feine Streifen abstechen und ins Wasser gleiten lassen. Der Teig lässt sich gut mit dem nassen Messer glatt streichen und immer wieder an die Kante schieben, so dass man ihn gut runter schaben kann. Das Messer am besten nach jedem Spätzle eintauchen und nass machen.
Die Spätzle sollten in etwa gleich groß sein, die Form ist eigentlich egal und hängt davon ab, was man mag und wie geschickt man im Schaben ist.
Wenn die Spätzle an die Oberfläche kommen, sind sie gar. Mit einem Schaumlöffel heraus nehmen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben (ein Schuss Öl verhindert verkleben) oder auch direkt in eine Pfanne, um sie mit etwas Öl zu braten oder auch nur heiß zu halten, bis alle Spätzle gekocht sind.

Würziges Gemüse-Ragout:
3 Frühlingszwiebeln
1 EL Öl
1 Dose Tomatenstücke
1 Handvoll Brokkoli (kann auch Stiel sein)
1 große Karotte
1 Handvoll beliebiges anderes Gemüse oder Kichererbsen
1 TL 5-Gewürze-Pulver
½ Tl Zimt
1 TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Etwas Sojasoße

¼ L Wasser

(Chiliflocken oder ungesüßte Chilisoße zum Schärfen)

Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln fein hacken und im Öl anschwitzen. Die Gewürze (bis auf die Sojasoße und das Salz) dazu geben, kurz anbraten und dann mit den Tomaten ablöschen. Das Gemüse waschen, die Karotte schälen und alles in kleinste Würfel schneiden. Zur Soße geben und das Wasser angießen (ich nehme heißes aus dem Wasserkocher, das unterbricht nicht den Garprozess). Köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist und mit Sojasoße und eventuell Salz abschmecken.



Diese Spätzle werde ich sicher noch häufiger zur Aquafaba-

Resteverwertung nutzen, denn sie sind schnell und unkompliziert gemacht und lassen sich wunderbar vorbereiten und aufwärmen. Demnächst wollen wir damit mal Käsespätzle ausprobieren.

Habt eine genussvolle Woche!
Eure Judith

♥ ♥ ♥

Kennt ihr schon meine anderen Rezepte mit Aquafaba? Zum Beispiel die veganen Madeleines, die Schokomoussetarte oder die super fluffige Mousse au chocolat?