

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
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
1 TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Etwas Sojasoße

$\frac{1}{4}$ L Wasser

(Chiliflocken oder ungesüßte Chilisoße zum Schärfer)

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 [Schokomousetarte](#) oder die super fluffige [Mousse au chocolat](#)?

Bärlauchspätzle nach Omas Rezept & zitroniges Spargelragout



Zurück

zur Normalität nach dem Umzug – mit kleinen Stolpersteinen.

So viel ist passiert in den letzten zwei Wochen und irgendwie habe ich völlig die zeitliche Orientierung verloren. Unser Umzug hat gut geklappt und die Kistenberge waren relativ schnell abgetragen. Mittlerweile ist auch die Küche halbwegs benutzbar.

Nur mit Kleinigkeiten ärgern wir uns noch herum, dafür aber ausgiebig.

Der Fernseher verweigerte uns unsere Kochsendungen und den Sonntagabend-Tatort. Erst spät wurde uns klar, dass wir nicht wie angenommen Kabelempfänger sind, sondern Satelliten-Fernsehen haben...

Das Telefon will auch nicht. Das liegt jetzt allerdings nicht an unserer Doofheit, denn vor dem Umzug lief es wunderbar und unser Internet geht auch nach dem Umzug bestens. Das bekannte Telekommunikationsunternehmen, dessen Kunde ich bin, hat es seit Montag nicht geschafft, uns festnetz zu vernetzen. Dafür kam heute aber seine Rechnung für Mai... „Nicht aufregen, nur wundern“ sagte meine Omi immer. Und wenn man schon von ihr schreibt...

Da kam der Anruf, dass im Haus meiner Oma Wasser im Keller steht, als Ablenkung gerade richtig. (Vorsicht: Ironie.) Das Tolle an der Geschichte: Omi wohnt im betreuten Wohnen und ihr Haus steht leer; meine Ma, die eine Stunde von ihr entfernt wohnt, bereist zurzeit Italien (Neid!). Mit zweieinhalb Autostunden am nächsten dran war also – ich!

Aber ich machte das Beste aus dem unerwarteten Pflichtausflug. Im Dorf meiner Eltern gibt es eine alte 60er-Jahre-Eisdiele, deren Besitzer Pedro in der Eissaison jeden Abend mit seinem blauen Kleinbus durch den Ort fährt und in jeder Straße Groß und Klein mit seinem Eis beglückt. Als ich vorgestern Abend in meinem Heimatort ankam (ich musste Versicherungsunterlagen suchen), begegnete er mir am Ortseingang und kurz nach dem Auspacken war er in unserer Straße. Kindheitserinnerungen wurden wach. Ich kaufte Stracciatella und Schokolade für 1,40 Euro und war selig. Beim Schleckern schaute ich Schildkröte Maxl beim Salatfressen zu. Zum Schluss stattete ich meiner

alten Steinbrücke einen Besuch ab, von wo man so schön den Sonnenuntergang genießen kann.

Im Garten meiner Eltern pflückte ich einen großen Bund Bärlauch. Mein Naschkater sollte ein feines Gericht bekommen, wenn ich wieder da war.

Gestern ging es dann zu Oma. Im Haus, mit Kenntnis der Lage, begann ich zu telefonieren. Ich muss sagen: Versicherungen und Firmen können sehr hilfsbereit sein, wenn man seine Lage schildert. Alle halfen unkompliziert weiter und das Größte konnte ich so an einem Tag regeln. Sogar Zeit für einen Besuch bei Oma blieb mir, die ganz glücklich war über die unerwartete Gesellschaft. Sie freute sich zu hören, dass ich ihr gesamtes Service übernommen hatte und nun jeden Tag von ihren alten Tellern aß.

Auf dem Heimweg durch die Pfalz kaufte ich am Straßenrand pfälzer Spargel und Erdbeeren und nahm ein Stück Heimat mit nach Hause. Die Erdbeeren futterte ich schon auf der Fahrt zur Hälfte auf.



Zurück

in die Küche nach der Zwangspause!

Und da ich gestern zu kaputt war von dem langen Tag, gab es heute die geplante saisonale Köstlichkeit nach Omas Spätzlerezep, serviert auf ihrem Geschirr, verfeinert mit Grün aus dem Garten meiner Eltern und ergänzt mit einem

zitronigen zweifarbigen Spargelragout.

Es waren meine ersten selbst gemachten Spätzle, wenn man von denen absieht, die ich mit Oma zusammen gekocht habe, und ich muss sagen, ich bin überrascht, wie gut sie mir gelungen sind. Ein bisschen dick vielleicht noch, aber als Spätzle erkennbar. =)

Für 2 Portionen Bärlauchspätzle braucht ihr:

200 g Mehl

1 TL Salz

1 großes Bund Bärlauch

2 Eier

1/8 l Buttermilch

Den Bärlauch waschen und grob schneiden. Mit der Buttermilch pürieren.

In einer Schüssel Mehl und Salz mischen. Die Eier hinein geben und mit der Bärlauchbuttermilch zu einem zähen Teig verrühren. Einige Zeit ruhen lassen.

In einem großen Topf Salzwasser erhitzen. Eine kleine Portion Teig auf ein kleines Brettchen geben und mit einem Messer ins heiße Wasser schaben. Man kann natürlich auch eine Spätzlepresse nehmen. Wenn die Spätzle nach oben kommen, kann man sie mit einem Schaumlöffel heraus fischen. In einer Schüssel warm halten oder noch in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz anbraten.

Ich habe geriebenen Käse darüber gegeben und sie als Käsespätzle serviert.



Spargel

elraout, 4 Portionen:

- Je 1 Bund grüner und weißer Spargel
- 1 Zitrone, davon die Schale der $\frac{1}{2}$ und den Saft einer $\frac{1}{3}$ Zitrone
- 2 gehäufte EL Crème fraîche
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Öl
- 2 EL Mehl
- 2 TL Gemüsebrühpulver
- Salz, Pfeffer

Den Spargel waschen, den weißen schälen und beide Sorten in gleichmäßige Stücke schneiden. Ich habe ihn in einem Einsatz über kochendem Wasser gedämpft, so schwemmt man keine Nährstoffe aus. Man kann ihn aber auch mit Wasser oder Brühe (so wenig wie möglich) dünsten.

In einem anderen Topf die gewürfelte Zwiebel im Öl glasig dünsten.

Das Mehl dazu geben und verrühren. Dann ca. 200 ml heißes Wasser angießen, das Gemüsepulver dazu geben und die Hälfte der Zitronenschale sowie Salz und Pfeffer. Unter Rühren langsam einköcheln lassen, bis die Soße dickflüssig ist. Dann den Zitronensaft hinein geben und die Crème fraîche und noch einmal abschmecken.

Den gegarten Spargel unterheben, so dass er den Geschmack der Sauce aufnehmen kann.[nurkochen]



Ich hoffe, ihr hattet eine entspanntere Woche und genießt das Frühjahr mit seinen kulinarischen Leckereien wie Spargel, Bärlauch und Erdbeeren!
Habt eine genussvolle Restwoche!
Eure Judith