

Mohnspätzle mit Walnüssen

Zutaten für ca. 6 Personen:

5 Eier

200 g Weizenmehl

40 g Walnusskerne

40 g Mohn

30 g Butter



Die Eier glatt rühren und nach und nach das Mehl darin verquirlen. Den Teig solange schlagen, bis er Blasen wirft. Mit Salz, Pfeffer und Muskat den Teig würzen. Die fein gehackten oder gemahlene Walnüsse mit dem gemahlene Mohn unter den Teig rühren. In einem großen Topf reichlich Salzwasser kochen lassen. Mit einer Spätzlepresse den Teig in das Wasser drücken. Wenn die Spätzle an die Oberfläche steigen, herausschöpfen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Spätzle kurz anbraten, nochmals mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Pro Person:

Energie 290 kcal

Fett 16 g

Kohlenhydrate 25 g

Eiweiß 11 g