



## GRUNDREZEPT KNÖPFLI/SPÄTZLI

### Zutaten (für 4 Portionen)

300 g Mehl  
1 TL Salz  
evtl. Muskat  
3 Eier  
1.5 dl Milchwasser (½ Milch/½ Wasser)

### Zubereitung

Mehl und Salz, evtl. Muskat, in eine Schüssel geben, mischen und eine Mulde formen. Eier und Milchwasser im Massbecher gut verquirlen, zum Mehl giessen und von der Mitte aus verrühren. Teig klopfen, bis er glatt ist, Blasen wirft und in Fetzen von der Kelle reisst. Bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. zugedeckt ruhen lassen.

Zwei Liter Wasser mit einem Esslöffel Salz aufkochen, dann den Teig portionenweise mit dem Teigschaaber durch das Knöpfli-/Spätzlisieb streichen. Die Knöpfli/Spätzli im leicht kochenden Wasser ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen (3–5 Min.). Die Knöpfli/Spätzli mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Im Ofen bei 100°C zugedeckt warmstellen. Eventuell Butterflöckli darüber verteilen.

Tipp: 50 g Mehl durch 50 g Griess ersetzen, so erhalten die Knöpfli/Spätzli mehr Biss.

## VARIANTEN

Mehl ganz oder teilweise durch Halbweiss-, Ruch- oder Vollkornmehl ersetzen. Bei der Verwendung von Vollkornmehl die Flüssigkeitsmenge erhöhen.

**Käseknöpfli/-spätzli:** Fertige Knöpfli/Spätzli lagenweise mit 150 g Reibkäse in eine Auflaufform schichten. Mit Käse abschliessen, evtl. mit gerösteten Zwiebeln garnieren und bei 180°C im vorgewärmten Ofen etwa 20 Minuten gratinieren.

**Grüne Knöpfli/Spätzli:** 3 EL pürierten Spinat oder feingeschnittene, frische Kräuter, z.B. Bärlauch, unter den Teig mischen.

**Rote Knöpfli/Spätzli:** 3 EL Tomatenpüree unter den Teig mischen.

**Glarner Knöpfli/Spätzli:** 100 g pürierten Spinat und ein ½ geriebenes Schabzigerstöckli unter den Teig mischen, Knöpfli/Spätzli wie gewohnt zubereiten. Auf einer Platte anrichten und nach Belieben mit geriebenem Schabziger und Butterflöckli garnieren.