



ANANDA

Yoga · Ayurveda · EssGenuss

Bayurvedische Bärlauch Spätzle mit Roten Zwiebeln

Zutaten

400 g	Mehl
3-4 El.	Bärlauchpaste
4	Eier
200 g	Bergkäse
2	Rote Zwiebel
1	Tomate
1 Tl.	Ingwer Frisch
1 Msp.	Kurkuma
1 Msp.	Muskatnuss
etwas	Steinsalz
1 Msp.	Amchur
2 Tl.	Ghee

Zubereitung

In einen Topf ca. 2 Liter Wasser zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit den Spätzleteig zubereiten. Dazu Mehl, Eier, Bärlauch, frischen Ingwerwürfel, Muskatnuss, Steinsalz, Amchur und Kurkuma zu einem zähflüssigem Teig vermengen.

Bei Bedarf etwas Milch oder Wasser hinzufügen.

Nun mit einem Spätzlehobel den Teig in das kochende, leicht gesalzene Wasser reiben. Kurz aufkochen lassen und mit einem Schaumlöffel in eine Auflaufform abschöpfen. Nun den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Die Zwiebel in Ringe schneiden und mit Ghee goldgelb anbraten lassen.

Nun die Hälfte der Zwiebel mit den Spätzle und dem Bergkäse gut vermengen und dies für ca. 10 Minuten in den Ofen geben. Dann die Tomate in Scheiben schneiden und mit der zweiten Hälfte der Zwiebel in die Auflaufform für weitere 5 Minuten in den Ofen schieben.

Gutes Gelingen

