

Spätzle Maria Karl

Zutaten:

1 Tasse aufgeweichte Sojabohnen
2 Tassen Wasser
1 Tl Salz
Mehl
1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
Öl

Zubereitung:

Sojabohnen mit Wasser und Salz fein pürieren. Die Masse in eine Schüssel geben und soviel Mehl einrühren bis ein fester Nockerlteil entsteht. Dieser Teig wird mit einer Spätzlereibe in kochendes Salzwasser gerieben. Dann die Spätzle 10 Minuten köcheln lassen, abseihen und mit kaltem Wasser abspülen. Zuletzt die Zwiebelringe in Öl goldbraun rösten und die Spätzle damit granieren. Mit Salat, Spinat oder Letscho servieren.

Tipp: Zubereitung von Letscho

Zwiebeln, Tomaten, Knoblauch und eine große Paprikaschote zerkleinern, in Öl weich andünsten und mit Oregano, pflanzlicher Würze und Salz abschmecken.