

**Betty Bossi**



# Spätzlisieb, antirutsch

Gebrauchsanleitung und Rezepte  
Mode d'emploi et recettes  
Instructions and recipes  
Instrucciones y recetas  
Istruzioni e ricette

---



**Der einfachste Weg zum Genuss**



# Spätzlisieb, antirutsch

Bequemes Arbeiten dank ergonomischer Form  
Travail aisé grâce à la forme ergonomique  
Easy preparation thanks to ergonomic design  
Fácil de manejar gracias a su forma ergonómica  
Facile da utilizzare grazie alla sua forma ergonomica

---

DE

## Spätzlisieb, antirutsch

Mit diesem Spätzlisieb ist die Zubereitung von hausgemachten Spätzli einfach und gelingt immer. Mit dem passenden Teigschaber lässt sich der Teig ganz einfach durch die Lochung ins kochende Wasser streichen. Dabei sorgt die rutschfeste Unterseite stets für einen sicheren Halt auf der Pfanne.

### Anwendung:

1. Spätzliteig wie in Rezept beschrieben zubereiten.
2. Teig portionenweise durchs Spätzlisieb ins leicht siedende Salzwasser streichen (siehe Bild). Spätzli ziehen lassen, bis diese an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen.

**Tipp:** Auf einem grossen Kochtopf (mind. 8 Liter Inhalt) kann die gesamte Teigmenge von vier Portionen auf einmal durchs Sieb gestrichen werden.

Alle Rezepte in dieser Broschüre sind, wo nicht anders vermerkt, für 4 Personen berechnet.

## Passoire à spätzlis, antidérapante

Grâce à cette passoire, la confection de spätzlis maison est extrêmement aisée et réussit à coup sûr. La spatule parfaite-ment adaptée à la forme de la passoire permet d'étaler la pâte qui passe par les orifices au-dessus de l'eau bouillante. Le côté antidérapant de la passoire la maintient sur la casserole en toute sécurité.

### Utilisation:

1. Préparer la pâte à spätzlis selon la recette.
2. Prendre un peu de pâte avec la spatule et la presser dans la passoire au-dessus de l'eau frémissante salée (cf. illustration). Dès que les spätzlis remontent à la surface, les retirer à l'écumoire et les égoutter.

**Astuce:** en utilisant une grande marmite (capacité de 8 l au moins), toute la pâte (prévue pour 4 portions) peut être passée en une seule fois.

Sauf autre indication, toutes les recettes de cette brochure sont prévues pour 4 personnes.

## Spaetzle Sieve, non-slip

The simplest way to make homemade spaetzle is with this spaetzle sieve. Utilising the dough scraper provided, the dough can be easily pressed through the holes into the simmering water. The non-slip surface ensures that the sieve rests safely and securely on the pan.

### Instructions:

1. Prepare spaetzle dough as described in the recipe.
2. Working in batches, use the scraper to press the dough through the spaetzle sieve into gently simmering salted water (see image). Allow spaetzle to rise to the surface, remove with a slotted spoon and drain.

**Tip:** Using a large pot (min. capacity 8 litres), the entire quantity of dough for four servings can be pressed through the sieve in a single batch.

Unless otherwise indicated, all recipes in this brochure are for 4 people.

## Colador de spätzli, antideslizante

Con este colador resulta sencillísimo preparar spätzli\* hechos en casa. La espátula perfectamente adecuada permite hacer pasar la pasta al agua hirviendo a través de las perforaciones. La superficie antideslizante del colador garantiza siempre una sujeción segura encima de la olla.

\*spätzli: especialidad suiza, austriaca y alemana de pasta de huevo cortada en pequeños trozos redondeados, usada como guarnición

### Elaboración:

1. Preparar la pasta de spätzli como se describe en la receta.
2. Pasar la pasta por el colador para spätzli, de porción en porción, y echar al agua salada cuando empieza a hervir (véase la foto). Dejar reposar los spätzli hasta que suban a la superficie, sacarlos con una espumadera y escurrirlos.

**Consejo:** en una olla grande (contenido mínimo de 8 litros) se puede pasar de una vez por el colador toda la pasta de cuatro porciones.

Todas las recetas en este folleto están calculadas para 4 personas, a menos que se indique lo contrario.

## Setaccio per spätzle, antiscivolo

Grazie a questo setaccio preparare gli spätzle in casa è semplicissimo. Con l'apposita spatola far scivolare l'impasto attraverso i fori nell'acqua bollente è estremamente facile. Il lato antiscivolo del setaccio garantisce infatti la massima aderenza alla pentola.

### Utilizzo:

1. Preparare l'impasto per spätzle come descritto nella ricetta.
2. Con la spatola passare un po' d'impasto alla volta nel setaccio e far scivolare gli spätzle nell'acqua salata appena bollente (vedasi immagine). Lasciar cuocere gli spätzle fino a quando non affioreranno in superficie, quindi scolarli con una schiumarola.

**Suggerimento:** in una grande pentola (minimo 8 litri) è possibile passare attraverso il setaccio tutto l'impasto per quattro porzioni in un'unica volta.

Salvo indicazioni diverse, tutte le ricette di questo opuscolo si intendono per 4 persone.

# Käsespätzli

 40 Min. + 30 Min. quellen lassen  vegetarisch

<p><b>2 Zwiebeln</b>  <b>2 EL Mehl</b>  <b>1 EL Paniermehl</b>  <b>1 EL Paprika</b></p>	<p>Zwiebeln schälen, in ca. 2 mm dicke Ringe schneiden. Mehl, Paniermehl und Paprika in einem Plastikbeutel mischen. Zwiebeln begeben, Beutel gut verschliessen und kräftig schütteln, bis die Zwiebeln mit dem Gewürzmehl überzogen sind.</p>
<p><b>Bratbutter</b> zum Braten  <b>¼ TL Salz</b></p>	<p>Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Zwiebeln portionenweise je ca. 4 Min. hellbraun rösten. Herausnehmen, Zwiebelringe auf Haushaltpapier abtropfen, salzen.</p>
<p><b>500 g Mehl</b>  <b>1½ TL Salz</b>  <b>¼ TL Muskat</b></p>	<p>Mehl, Salz und Muskat in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken.</p>
<p><b>3 dl Milchwasser</b> (½ Milch / ½ Wasser)  <b>5 frische Eier</b></p>	<p>Milchwasser und Eier verrühren, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.</p>
<p><b>300 g Halbhartkäse</b> (z. B. Freiburger Vacherin und Appenzeller)</p>	<p>Ofen auf 100 Grad vorheizen, Form von ca. 3 Litern und Teller vorwärmen. Käse grob reiben.</p>
<p><b>Salzwasser</b>, siedend  <b>25 g Butter</b>  <b>½ Bund glattblättrige Petersilie</b></p>	<p>Teig portionenweise durchs Spätzlisieb ins leicht siedende Salzwasser streichen. Spätzli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen. Spätzli mit der Butter in die vorgewärmte Form geben, Käse portionenweise darunter-mischen, warm stellen, bis der Käse geschmolzen ist. Petersilie grob schneiden, mit den Zwiebelringen darauf verteilen.</p>

**Dazu passen:** Blattsalat und Apfelmus.

**Portion (¼):** 987kcal, F 43g, Kh 98g, E 46g



# Spätzlis au fromage

🕒 40 min + 30 min de repos  végétarien



<p><b>2 oignons</b>  <b>2 c. s. de farine</b>  <b>1 c. s. de chapelure</b>  <b>1 c. s. de paprika</b></p>	<p>Peler les oignons, les couper en rouelles d'env. 2 mm. Mélanger la farine, la chapelure et le paprika dans un sachet en plastique. Ajouter les oignons, bien fermer le sachet et agiter vigoureusement jusqu'à ce que les rouelles d'oignons soient enrobées du mélange.</p>
<p><b>beurre à rôtir</b>  <b>¼ de c. c. de sel</b></p>	<p>Faire chauffer un peu de beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Ajouter les oignons par portions et les dorer env. 4 min. Les retirer et les égoutter sur du papier absorbant. Saler.</p>
<p><b>500 g de farine</b>  <b>1½ c. c. de sel</b>  <b>¼ de c. c. de muscade</b></p>	<p>Mélanger la farine, le sel et la muscade dans un grand bol, faire un puits au milieu.</p>
<p><b>3 dl de lait coupé d'eau</b>          (½ lait / ½ eau)  <b>5 œufs frais</b></p>	<p>Mélanger le lait coupé d'eau et les œufs, verser peu à peu dans le puits en mélangeant avec une spatule et battre jusqu'à ce que la pâte brille et fasse des bulles. Laisser reposer à couvert env. 30 min à température ambiante.</p>
<p><b>300 g de fromage à pâte mi-dure</b>          (p. ex. vacherin fribourgeois, appenzell)</p>	<p>Préchauffer le four à 100°C, y glisser un plat d'env. 3 l et les assiettes. Râper grossièrement le fromage.</p>
<p><b>eau salée, bouillante</b>  <b>25 g de beurre</b>  <b>½ bouquet de persil plat</b></p>	<p>Presser la pâte au-dessus de l'eau frémissante par portions dans la passoire à spätzlis. Pocher les spätzlis jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, les retirer avec une écumoire, égoutter. Mettre les spätzlis avec le beurre dans le plat chaud, incorporer le fromage par portions, garder au chaud jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Couper grossièrement le persil, répartir dessus avec les rouelles d'oignons.</p>

**Servir avec:** salade verte et compote de pommes.

**Portion (%) :** 987kcal, lipides 43 g, glucides 98 g, protéines 46 g



# Cheese Spaetzle

 40 mins. + 30 mins. to rest  **vegetarian**

<b>2 onions</b>	Peel the onions, cut into rings approx. 2 mm thick. Mix flour, breadcrumbs and paprika in a plastic bag. Add the onions, close the bag well and shake vigorously until the onions are coated with the seasoned flour mixture.
<b>2 tbsp flour</b>	
<b>1 tbsp breadcrumbs</b>	
<b>1 tbsp paprika</b>	
<b>clarified butter</b> for frying	Heat a small amount of clarified butter in a non-stick frying pan, reduce heat. Working in batches, fry onions for approx. 4 mins. until golden brown. Remove and drain onion rings on paper towels, season.
<b>¼ tsp salt</b>	
<b>500 g flour</b>	Mix flour, salt and nutmeg in a bowl, make a well in the centre.
<b>1½ tsp salt</b>	
<b>¼ tsp nutmeg</b>	
<b>3 dl milk-water mixture</b> (½ milk / ½ water)	Blend the milk-water mixture with the eggs, gradually pour into the well while stirring. Mix with a wooden spoon and beat until smooth and shiny and air bubbles form. Cover and let rest at room temperature for approx. 30 mins.
<b>5 fresh eggs</b>	
<b>300 g semi-hard cheese</b> (e. g., Fribourg Vacherin or Appenzeller)	Preheat oven to 100 °C, warm a 3-litre serving dish and plates. Coarsely grate the cheese.
<b>salted water,</b> simmering	Working in batches, press dough through the spaetzle sieve and into the gently simmering salted water. Cook spaetzle until they rise to the surface, remove with a slotted spoon and drain. Put spaetzle with the butter into the preheated dish, gradually mix in the cheese, heat in oven until the cheese has melted. Coarsely chop the parsley and sprinkle on top, along with the onion rings.
<b>25 g butter</b>	
<b>½ bunch flat-leaf parsley</b>	

**Goes with:** green salad and applesauce.

**Portion (¼):** 987kcal, fat 43 g, carbohydrates 98 g, protein 46 g

# Spätzli de queso

🕒 40 min + 30 min para que crezca la pasta  vegetariano

<p><b>2 cebollas</b>  <b>2 c. s. de harina</b>  <b>1 c. s. de pan rallado</b>  <b>1 c. s. de pimentón</b></p>	<p>Pelar las cebollas, cortarlas en aros de unos 2 mm de espesor. Mezclar en una bolsa de plástico la harina, el pan rallado y el pimentón. Añadir las cebollas, cerrar bien la bolsa y agitar fuertemente hasta que las cebollas queden cubiertas por la harina con especias.</p>
<p><b>manteca de asar</b>  <b>de sal</b></p> <p>¼ c. c.</p>	<p>Calentar un poco de manteca de asar en una sartén antiadherente. Reducir la temperatura de cocción, dorar las cebollas en porciones durante unos 4 min cada una. Sacar los aros de cebolla y escurrirlos sobre papel de cocina. Echarles sal.</p>
<p><b>500 g de harina</b>  <b>1½ c. c. de sal</b>  <b>¼ c. c. de nuez moscada</b></p>	<p>Mezclar en una fuente la harina, la sal y la nuez moscada y hacer un hoyo en el centro.</p>
<p><b>3 dl de leche y agua</b>          (½ leche / ½ agua)  <b>5 huevos frescos</b></p>	<p>Batir la mezcla de leche y agua y los huevos, echar poco a poco en el hoyo sin dejar de remover, mezclar con un cucharón y seguir golpeando la pasta hasta que brille y se formen burbujas. Dejar que crezca, tapada y a temperatura ambiente, unos 30 min.</p>
<p><b>300 g de queso semiduro</b>          (p. ej. Vacherin de Friburgo o Appenzeller)</p>	<p>Precalentar el horno a 100 °C, precalentar un molde de unos 3 litros y los platos. Rallar gruesamente el queso.</p>
<p><b>agua salada,</b>          hirviendo  <b>25 g de mantequilla</b>  <b>de perejil</b>  <b>de hoja plana</b></p> <p>½ manojo</p>	<p>Pasar la pasta por el colador para spätzli, de porción en porción, y echar al agua salada cuando empiece a hervir. Dejar reposar los spätzli hasta que suban a la superficie, sacarlos con una espumadera y escurrirlos. Echar los spätzli con la mantequilla en el molde precalentado, mezclar el queso con los spätzli en porciones, conservar calientes hasta que el queso se derrita. Cortar gruesamente el perejil y echar por encima junto con los aros de cebolla.</p>

**Ideal con:** lechuga y compota de manzana.

**Porción (¼):** 987kcal, grasas 43 g, hidratos de carbono 98 g, proteínas 46 g

# Spätzle al formaggio

🕒 40 min. + 30 min. di riposo  vegetariano

<p><b>2 cipolle</b>  <b>2 c. di farina</b>  <b>1c. di pangrattato</b>  <b>1c. di paprika</b></p>	<p>Sbucciare le cipolle, tagliarle ad anelli spessi ca. 2 mm. Mescolare la farina, il pangrattato e la paprika in un sacchetto di plastica. Aggiungere le cipolle, chiudere bene il sacchetto e scuotere con forza finché le cipolle non saranno ricoperte dal composto.</p>
<p><b>¼ c.no burro</b> per arrostire  <b>di sale</b></p>	<p>Far scaldare poco burro per arrostire in una padella antiaderente. Ridurre il calore, farvi dorare a poco a poco le cipolle per ca. 4 min. Togliere gli anelli di cipolla dalla padella, lasciarli sgocciolare su carta da cucina, salare.</p>
<p><b>500 g di farina</b>  <b>1½ c.no di sale</b>  <b>¼ c.no di noce moscata</b></p>	<p>Mescolare la farina, il sale e la noce moscata in una ciotola, formare un buco al centro.</p>
<p><b>3 dl di acqua e latte</b>          (½ latte / ½ acqua)  <b>5 uova fresche</b></p>	<p>Sbattere le uova insieme all'acqua e latte; sempre sbattendo, versare a poco a poco il composto nel buco, mescolare con un mestolo e continuare a lavorare finché l'impasto non sarà lucido e formerà delle bolle. Coprire e lasciar riposare a temperatura ambiente per ca. 30 min.</p>
<p><b>300 g di formaggio a pasta semidura</b>          (ad es. Vacherin friburghese e Appenzeller)</p>	<p>Preriscaldare il forno a 100 °C, scaldare lo stampo da ca. 3 l e i piatti. Grattugiare grossolanamente il formaggio.</p>
<p><b>acqua salata,</b>          in ebollizione  <b>25 g di burro</b>          ½ <b>mazzetto di prezzemolo liscio</b></p>	<p>Passare un po' d'impasto alla volta nel setaccio e far scivolare gli spätzle nell'acqua salata appena bollente. Lasciar cuocere gli spätzle fino a quando non affioreranno in superficie, quindi scolarli con una schiumarola. Trasferire gli spätzle con il burro nello stampo caldo, mescolarvi a poco a poco il formaggio, tenere in forno finché il formaggio non si sarà sciolto. Tritare grossolanamente il prezzemolo, distribuirlo sugli spätzle insieme agli anelli di cipolla.</p>

**Servire con:** lattuga e composta di mele.

**Porzione (%)**: 987kcal, grassi 43 g, carboidrati 98 g, proteine 46 g

# Grüne Spätzli mit Forellen

🕒 30 Min. + 30 Min. quellen lassen

<b>500 g</b>	<b>Mehl</b>	Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken.
<b>1½ TL</b>	<b>Salz</b>	
<b>3 Bund</b>	<b>glattblättrige Petersilie</b> (ca. 60 g)	Petersilie mit Milchwasser und Eiern im Mixglas pürieren, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.
<b>2½ dl</b>	<b>Milchwasser</b> (½ Milch / ½ Wasser)	
<b>5</b>	<b>frische Eier</b>	
<b>4</b>	<b>Salzwasser</b> , siedend <b>geräucherte Forellenfilets</b> (ca. 260 g)	Teig portionenweise durchs Spätzlisieb ins leicht siedende Salzwasser streichen. Spätzli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, warm stellen. Fischfilets auf einen vorgewärmten Teller legen, warm stellen.
<b>10 g</b>	<b>Meerrettich</b>	Meerrettich schälen, fein reiben, mit dem Rahm flaumig schlagen. Petersilie grob schneiden, mit den Micro Greens unter die Spätzli mischen. Fischfilets in Stücke zupfen, mit dem Meerrettichschaum auf den Spätzli anrichten.
<b>1 dl</b>	<b>Vollrahm</b>	
<b>½ Bund</b>	<b>glattblättrige Petersilie</b>	
<b>50 g</b>	<b>Micro Greens</b> (z. B. Umami)	

**Portion (%)**: 754 kcal, F 21g, Kh 96 g, E 42 g



# Spätzlis verts et truite fumée

🕒 30 min + 30 min de repos

<b>500 g de farine</b> <b>1½ c. c. de sel</b>	Préchauffer le four à 60°C, y glisser un plat et les assiettes. Mélanger la farine et le sel dans un grand bol, faire un puits au milieu.
<b>3 bouquets de persil plat</b> (env. 60 g) <b>2½ dl de lait coupé d'eau</b> (½ lait / ½ eau) <b>5 œufs frais</b>	Passer le persil, le lait coupé d'eau et les œufs au mixer, verser peu à peu dans le puits en mélangeant avec une spatule et battre jusqu'à ce que la pâte brille et fasse des bulles. Laisser reposer à couvert env. 30 min à température ambiante.
<b>4 filets de truite fumés</b> (env. 260 g)	Presser la pâte au-dessus de l'eau frémissante par portions dans la passoire à spätzlis. Pocher les spätzlis jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, les retirer avec une écumoire, égoutter, réserver au chaud. Déposer les filets de poisson sur une assiette préchauffée, réserver au chaud.
<b>10 g de raifort</b> <b>1 dl de crème entière</b> ½ <b>bouquet de persil plat</b> <b>50 g de micro-verdure</b> (p. ex. Umami)	Éplucher le raifort, le râper finement. Battre la crème et y ajouter le raifort. Couper grossièrement le persil, le mélanger aux spätzlis avec la micro-verdure. Effiloche les filets de truite et en garnir les spätzlis avec la mousse au raifort.

**Portion (¼):** 754 kcal, lipides 21g, glucides 96g, protéines 42g

# Green Spaetzle with Trout

🕒 30 mins. + 30 mins. to rest

<b>500 g flour</b> <b>1½ tsp salt</b>	Preheat oven to 60 °C, warm serving dish and plates. Mix flour and salt in a bowl, make a well in the centre.
<b>3 bunches flat-leaf parsley</b> (approx. 60 g) <b>2½ dl milk-water mixture</b> (½ milk / ½ water) <b>5 fresh eggs</b>	Puree parsley with the milk-water mixture and eggs in a mixing glass, gradually pour into the well while stirring. Mix with a wooden spoon and beat until smooth and shiny and air bubbles form. Cover and let rest at room temperature for approx. 30 mins.
<b>salted water,</b> simmering <b>4 smoked trout fillets</b> (approx. 260 g)	Working in batches, press dough through the spaetzle sieve and into gently simmering salted water. Cook spaetzle until they rise to the surface, remove with a slotted spoon, drain and keep warm. Place the fish fillets on a pre-heated plate and keep warm.
<b>10 g horseradish</b> <b>1 dl double cream</b> <b>½ bunch flat-leaf parsley</b> <b>50 g microgreens</b> (e. g. Umami)	Peel and finely grate horseradish, whip with the cream until light and fluffy. Coarsely chop the parsley and toss with spaetzle along with the microgreens. Cut fish fillets into pieces and arrange on the spaetzle with the horseradish cream.

**Portion (%)**: 754 kcal, fat 21g, carbohydrates 96g, protein 42g

# Spätzli verdes con truchas

🕒 30 min + 30 min para que crezca la pasta

<b>500 g</b> <b>1½ c. c.</b>	<b>de harina</b> <b>de sal</b>	Precalentar el horno a 60 °C, precalentar el plato de servir y los platos. Mezclar la harina y la sal en una fuente y hacer un hoyo en el centro.
<b>3 manojos</b> <b>2½ dl</b> <b>5</b>	<b>de perejil de hoja plana</b> (unos 60 g) <b>de agua y leche</b> (½ leche / ½ agua) <b>huevos frescos</b>	Triturar el perejil con el agua, la leche y los huevos en el recipiente de la batidora, echar todo poco a poco en el molde sin dejar de remover, mezclar con un cucharón y golpear la pasta hasta que brille y se formen burbujas. Dejar que crezca, tapada y a temperatura ambiente, durante unos 30 min.
<b>4</b>	<b>agua con sal,</b> hirviendo <b>filetes de trucha ahumados</b> (unos 260 g)	Pasar la pasta por el colador para spätzli, de porción en porción, y echar al agua salada cuando empiece a hervir. Dejar reposar los spätzli hasta que suban a la superficie. Sacarlos con una espumadera, escurrirlos, conservarlos al calor. Colocar los filetes de pescado en un plato precalentado y mantenerlos calientes.
<b>10 g</b> <b>1 dl</b> <b>½ manojo</b> <b>50 g</b>	<b>de rábano picante</b> <b>de nata entera</b> <b>de perejil de hoja plana</b> <b>de microbrotes</b> (p. ej. umami)	Pelar el rábano picante, rallarlo finamente y batirlo junto con la nata hasta obtener una masa esponjosa. Cortar el perejil gruesamente y mezclarlo con los microbrotes y los spätzli. Mondar los filetes de pescado en pedazos y colocarlos sobre los spätzli junto con la espuma de rábano picante.

**Porción (¼):** 754 kcal, grasas 21g, hidratos de carbono 96g, proteínas 42g



# Spätzle verdi con trota affumicata

🕒 30 min. + 30 min. di riposo

<p><b>500 g di farina</b> <b>1½ c. no di sale</b></p>	<p>Preriscaldare il forno a 60 °C, scaldare il piatto di portata e i piatti. Mescolare la farina e il sale in una ciotola, formare un buco al centro.</p>
<p><b>3 mazzetti di prezzemolo liscio</b> (ca. 60 g) <b>2½ dl di acqua e latte</b> (½ latte / ½ acqua) <b>5 uova fresche</b></p>	<p>Passare nel mixer il prezzemolo con l'acqua, il latte e le uova; versare a poco a poco il composto nel buco mescolando continuamente, amalgamare con un mestolo e continuare a lavorare finché l'impasto non sarà lucido e formerà delle bolle. Coprire e lasciar riposare a temperatura ambiente per ca. 30 min.</p>
<p><b>acqua salata,</b> in ebollizione <b>4 filetti di trota affumicata</b> (ca. 260 g)</p>	<p>Passare un po' d'impasto alla volta nel setaccio e far scivolare gli spätzle nell'acqua salata appena bollente. Lasciar cuocere gli spätzle fino a quando non affioreranno in superficie, quindi scolarli con una schiumarola e tenerli in caldo. Trasferire i filetti di trota sul piatto di portata, tenere in caldo.</p>
<p><b>10 g di rafano</b> <b>1 dl di panna intera</b> <b>½ mazzetto di prezzemolo liscio</b> <b>50 g di micro ortaggi</b> (ad es. Umami)</p>	<p>Sbucciare il rafano, grattugiarlo finemente, sbatterlo con la panna fino a ottenere un composto arioso. Tritare grossolanamente il prezzemolo, mescolarlo agli spätzle insieme ai micro ortaggi. Spezzettare i filetti di trota, condurvi gli spätzle insieme alla spuma di rafano.</p>

**Porzione (%)**: 754 kcal, grassi 21g, carboidrati 96g, grassi 42g

# Zitronenspätzli mit Poulet

🕒 40 Min. + 30 Min. quellen lassen

500 g	<b>Mehl</b>	Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, von den Zitronen Schale dazureiben, in der Mitte eine Mulde eindrücken.
1½ TL	<b>Salz</b>	
2	<b>Bio-Zitronen</b>	
2½ dl	<b>Mineralwasser</b>	Von einer Zitrone 3 EL Saft auspressen, mit Mineralwasser und Eiern mischen, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.
5	<b>frische Eier</b>	
	<b>Salzwasser</b> , siedend	Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Teig portionenweise durchs Spätzlisieb ins leicht siedende Salzwasser streichen. Spätzli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, warm stellen.
	<b>Öl</b> zum Braten	Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet beidseitig je ca. 5 Min. braten, herausnehmen, würzen, warm stellen. Noilly Prat in die Pfanne giessen, fast vollständig einkochen. Wasser und Rahm dazugiessen, aufkochen, ca. 5 Min. köcheln, würzen. Zitrone in feine Scheiben schneiden, beigegeben, warm werden lassen, mit Poulet und Spätzli anrichten.
4	<b>Pouletbrüstli</b> (je ca. 160 g)	
¾ TL	<b>Salz</b>	
wenig	<b>Pfeffer</b>	
½ dl	<b>trockener weisser Vermouth</b> (z. B. Noilly Prat)	
2 dl	<b>Wasser</b>	
2 dl	<b>Saucen-Halbrahm</b>	
	<b>Salz, Pfeffer,</b> nach Bedarf	
1	<b>Bio-Zitrone</b>	

**Portion (%)**: 847 kcal, F 26 g, Kh 89 g, E 62 g



# Spätzlis au citron et poulet

🕒 40 min + 30 min de repos

<b>500 g de farine</b> <b>1½ c. c. de sel</b> <b>2 citrons bio</b>	Mélanger la farine et le sel dans un grand bol, y ajouter le zeste des citrons, faire un puits au milieu.
<b>2½ dl d'eau minérale gazeuse</b> <b>5 œufs frais</b>	Mélanger l'eau minérale avec les œufs et 3 c. s. de jus de citron, verser peu à peu dans le puits en mélangeant avec une spatule et battre jusqu'à ce que la pâte brille et fasse des bulles. Laisser reposer à couvert env. 30 min à température ambiante.
<b>eau salée, bouillante</b>	Préchauffer le four à 60°C, y glisser un plat et les assiettes. Presser la pâte au-dessus de l'eau frémissante par portions dans la passoire à spätzlis. Pocher les spätzlis jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, les retirer avec une écumoire, égoutter, réserver au chaud.
<b>huile pour la cuisson</b> <b>4 blancs de poulet</b> (env. 160 g chacun) <b>¾ de c. c. de sel</b> <b>un peu de poivre</b> <b>½ dl de vermouth sec</b> (p. ex. Noilly Prat) <b>2 dl d'eau</b> <b>2 dl de crème à sauce</b> (p. ex. crème UHT légère) <b>sel, poivre,</b> selon goût <b>1 citron bio</b>	Faire chauffer l'huile dans une poêle. Saisir les blancs de poulet env. 5 min de chaque côté, retirer, assaisonner et réserver au chaud. Déglacer avec le Noilly Prat, faire réduire. Verser l'eau et la crème et faire bouillir à gros bouillons. Laisser épaissir env. 5 min, assaisonner. Ajouter le citron coupé en tranches fines, faire chauffer, dresser avec le poulet et les spätzlis.

**Portion (¼):** 847 kcal, lipides 26 g, glucides 89 g, protéines 62 g

# Lemon Spaetzle with Chicken

🕒 40 mins. + 30 mins. to rest

<b>500 g flour</b> <b>1½ tsp salt</b> <b>2 organic lemons</b>	Mix flour and salt in a bowl, add zest of the lemons and make a well in the centre.
<b>2½ dl sparkling mineral water</b> <b>5 fresh eggs</b>	Squeeze 3 tablespoons of juice from one lemon, mix with mineral water and eggs, gradually pour into the well while stirring. Mix with a wooden spoon and beat until smooth and shiny and air bubbles form. Cover and let rest at room temperature for approx. 30 mins.
<b>salted water, simmering</b>	Preheat oven to 60 °C, warm serving dish and plates. Working in batches, press dough through the spaetzle sieve and into gently simmering salted water. Cook spaetzle until they rise to the surface, remove with a slotted spoon, drain and keep warm.
<b>oil for frying</b> <b>4 chicken breasts</b> (each approx. 160 g) <sup>¾</sup> <b>tsp salt</b> <b>pinch pepper</b> <sup>½</sup> <b>dl dry white Vermouth</b> (e. g., Noilly Prat) <b>2 dl water</b> <b>2 dl single cream</b> <b>for sauces</b> <b>salt, pepper, to taste</b> <b>1 organic lemon</b>	Heat oil in a frying pan. Fry the chicken on both sides for approx. 5 mins., remove, season and keep warm. Pour Noilly Prat into the pan, cook until nearly evaporated. Add water and cream, bring to the boil, simmer for about 5 mins., season. Cut the lemon into thin slices, add to pan, cook until warm, arrange on serving dish with chicken and spaetzle.

**Portion (%)**: 847 kcal, fat 26 g, carbohydrates 89 g, protein 62 g

# Spätzli al limón con pollo

🕒 40 min + 30 min para que crezca la pasta

<b>500 g de harina</b> <b>1½ c. c. de sal</b> <b>2 limones ecológicos</b>	Mezclar la harina y la sal en una fuente, rallar la cáscara de los limones y añadirla, hacer un hoyo en el centro.
<b>2½ dl de agua mineral con gas</b> <b>5 huevos frescos</b>	Exprimir 3 c. s. de zumo de uno de los limones, mezclarlo con agua mineral y huevos, echar poco a poco en el hoyo sin dejar de remover, mezclar con un cucharón y golpear la pasta hasta que brille y se formen burbujas. Dejar que crezca, tapada y a temperatura ambiente, unos 30 min.
<b>agua con sal,</b> hirviendo	Precalear el horno a 60 °C, precalear el plato de servir y los platos. Pasar la pasta por el colador para spätzli, de porción en porción, y echar al agua salada cuando empiece a hervir. Dejar reposar los spätzli hasta que suban a la superficie, sacarlos con una espumadera, escurrirlos y mantenerlos calientes.
<b>aceite para asar</b> <b>4 pechugas de pollo</b> (cada una de unos 160 g) <b>¾ c. c. de sal</b> <b>poca pimienta</b> <b>½ dl de vermut seco blanco</b> (p. ej. Noilly Prat) <b>2 dl de agua</b> <b>2 dl de nata semi-desnatada para salsas</b> <b>sal, pimienta,</b> cuanto se desee <b>1 limón ecológico</b>	Calentar aceite en una sartén. Dorar el pollo por ambos lados durante unos 5 min cada lado, sacarlo, sazonarlo y mantenerlo caliente. Echar el Noilly Prat en la sartén y dejar que casi se evapore. Añadir el agua y la nata, llevar a ebullición, dejar cocinando a fuego lento durante unos 5 min, sazonar. Cortar el limón en lonchas finas, añadirlo, dejar que se caliente y servir con el pollo y los spätzli.

**Porción (¼):** 847 kcal, grasas 26 g, hidratos de carbono 89 g, proteínas 62 g

# Spätzle al limone con pollo

🕒 40 min. + 30 min. di riposo

<b>500 g</b> di farina <b>1½ c. no</b> di sale <b>2</b> limoni biologici	Mescolare la farina e il sale in una ciotola, grattugiarvi la buccia del limone, formare un buco al centro.
<b>2½ dl</b> di acqua minerale frizzante <b>5</b> uova fresche	Spremere il limone e mescolare 3 cucchiaini di succo con l'acqua minerale e le uova; sempre mescolando, versare a poco a poco il composto nel buco, amalgamare con un mestolo e continuare a lavorare finché l'impasto non sarà lucido e formerà delle bolle. Coprire e lasciar riposare a temperatura ambiente per ca. 30 min.
<b>acqua salata</b> , in ebollizione	Preriscaldare il forno a 60 °C, scaldare il piatto di portata e i piatti. Passare un po' d'impasto alla volta nel setaccio e far scivolare gli spätzle nell'acqua salata appena bollente. Lasciar cuocere gli spätzle fino a quando non affioreranno in superficie, quindi scolarli con una schiumarola e tenerli in caldo.
<b>4</b> <b>olii</b> per arrostire <b>petti di pollo</b> (ca. 160 g ciascuno) <b>¾ c. no</b> di sale <b>un pizzico</b> di pepe <b>½ dl</b> di vermouth bianco secco (ad es. Noilly Prat) <b>2 dl</b> di acqua <b>2 dl</b> di panna semigrassa per salse sale, pepe, q. b. <b>1</b> limone biologico	Scaldare l'olio in una padella. Arrostirvi il pollo per ca. 5 min. per lato, togliere il pollo dalla padella, insaporire, tenere in caldo. Versare il Noilly Prat nella padella, lasciar restringere quasi completamente. Unire l'acqua e la panna, portare a ebollizione, lasciar sobbollire per ca. 5 min., insaporire. Tagliare il limone a fettine, aggiungerlo alla salsa, scaldare, servire con il pollo e gli spätzle.

**Porzione (%)**: 847kcal, grassi 26 g, carboidrati 89 g, proteine 62 g

# Randenspätzli

 30 Min. + 30 Min. quellen lassen  **vegetarisch**

<b>500 g Mehl</b> <b>1 Msp. Backpulver</b> <b>1½ TL Salz</b>	Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken.
<b>2½ dl Randensaft</b> <b>5 frische Eier</b>	Randensaft und Eier verrühren, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.
<b>Salzwasser, siedend</b>	Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Teig portionenweise durchs Spätzlisieb ins leicht siedende Salzwasser streichen. Spätzli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, warm stellen.
<b>3 gekochte Randen</b> (ca. 400 g) <b>wenig gesalzene Butter</b> <b>50 g Baumnusskerne</b> <b>80 g gesalzene Butter</b> <b>½ Bund Thymian</b> <b>40 g Sbrinz</b>	Randen schälen, in Schnitze schneiden. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Randenschnitze ca. 2 Min. dämpfen, herausnehmen, unter die Spätzli mischen. Baumnusskerne grob hacken, mit der Butter in derselben Pfanne warm werden lassen, bis die Butter schäumt und leicht nussig riecht. Thymianblättchen abzupfen, daruntermischen, auf den Spätzli verteilen. Käse mit dem Sparschäler über die Spätzli abschälen.

**Portion (¼):** 879 kcal, F 38 g, Kh 100 g, E 30 g





# Spätzlis aux betteraves rouges

🕒 30 min + 30 min de repos  végétarien

500 g farine 1 p. de c. de poudre à lever 1½ c. c. de sel	Mélanger la farine, le sel et la poudre à lever dans un grand bol, faire un puits au milieu.
2½ dl jus de betterave 5 œufs frais	Mélanger le jus de betterave et les œufs, verser peu à peu dans le puits en mélangeant avec une spatule et battre jusqu'à ce que la pâte brille et fasse des bulles. Laisser reposer à couvert env. 30 min à température ambiante.
eau salée, bouillante	Préchauffer le four à 60°C, y glisser un plat et les assiettes. Presser la pâte au-dessus de l'eau frémissante par portions dans la passoire à spätzlis. Pocher les spätzlis jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, les retirer avec une écumoire, égoutter, réserver au chaud.
3 betteraves rouges cuites (env. 400 g) un peu de beurre salé 50 g de cerneaux de noix 80 g de beurre salé ½ bouquet de thym 40 g de sbrinz	Peler les betteraves et les couper en quartiers. Faire fondre le beurre dans une casserole. Faire revenir les quartiers de betteraves env. 2 min, retirer, incorporer aux spätzlis. Hacher grossièrement les cerneaux de noix, faire chauffer avec le beurre dans la casserole jusqu'à ce que le beurre mousse et sente légèrement la noisette. Effeuille le thym, incorporer, répartir sur les spätzlis. Faire des copeaux de sbrinz avec un économiseur par-dessus les spätzlis.

**Portion (¼):** 879 kcal, lipides 38 g, glucides 100 g, protéines 30 g

# Beet Spaetzle

🕒 30 mins. + 30 mins. to rest

🥕 vegetarian

<p><b>500 g flour</b>  <b>1 pinch baking powder</b>  <b>1½ tsp salt</b></p>	<p>Mix flour, baking powder and salt in a bowl, make a well in the centre.</p>
<p><b>2½ dl beetroot juice</b>  <b>5 fresh eggs</b></p>	<p>Mix the beetroot juice and eggs, gradually pour into the well while stirring. Mix with a wooden spoon and beat until smooth and shiny and air bubbles form. Cover and let rest at room temperature for approx. 30 mins.</p>
<p><b>salted water,</b>          simmering</p>	<p>Preheat oven to 60 °C, warm serving dish and plates. Working in batches, press dough through the spaetzle sieve and into gently simmering salted water. Cook spaetzle until they rise to the surface, remove with a slotted spoon, drain and keep warm.</p>
<p><b>3 cooked beets</b>          (approx. 400 g)  <b>knob salted butter</b>  <b>50g walnut kernels</b>  <b>80g salted butter</b>  <b>½ bunch thyme</b>  <b>40g Sbrinz</b></p>	<p>Peel beetroot and cut into slices. Heat butter in a pan. Steam the beetroot slices for approx. 2 mins., remove and toss with the spaetzle. Coarsely chop the walnut kernels, heat with the butter in the same pan until the butter foams and starts to give off a nutty aroma. Pluck the thyme leaves, mix with walnuts and sprinkle over the spaetzle. Peel thin strips of the cheese with a vegetable peeler and distribute over spaetzle.</p>

**Portion (¼):** 879 kcal, fat 38 g, carbohydrates 100 g, protein 30 g

# Spätzli de remolacha

🕒 30 min + 30 min para que crezca la pasta  vegetariano

500 g de harina	Mezclar la harina, la levadura y la sal en una fuente y hacer un hoyo en el centro.
1 pizca de levadura en polvo	
1½ c. c. de sal	
2½ dl de zumo de remolacha	Batir el zumo de remolacha y los huevos, echar poco a poco en el hoyo sin dejar de remover, mezclar con un cucharón y golpear la pasta hasta que brille y se formen burbujas. Dejar que crezca, tapada y a temperatura ambiente, unos 30 min.
5 huevos frescos	
agua con sal, hirviendo	Precalentar el horno a 60 °C, precalentar el plato de servir y los platos. Pasar la pasta por el colador para spätzli, de porción en porción, y echar al agua salada cuando empieza a hervir. Dejar reposar los spätzli hasta que suban a la superficie, sacarlos con una espumadera, escurrirlos y mantenerlos calientes.
3 remolachas cocidas (unos 400 g)	Pelar las remolachas y cortarlas en pedazos. Calentar la mantequilla en una sartén. Cocinar al vapor los pedazos de remolacha durante unos 2 min, sacarlos y mezclarlos con los spätzli. Picar gruesamente las semillas de nueces, calentarlas con la mantequilla en la misma sartén, hasta que la mantequilla eche espuma y desprenda un ligero aroma a nueces. Arrancar del manojo las hojas de tomillo, mezclarlas con el resto y echarlas por encima de los spätzli. Pelar tiras muy finas de queso y esparcirlas sobre los spätzli.
poca mantequilla salada	
50 g de semillas de nueces	
80 g de mantequilla salada	
½ manojo de tomillo	
40 g de queso Sbrinz	

Porción (¼): 879 kcal, grasas 38 g, hidratos de carbono 100 g, proteínas 30 g

# Spätzle alla barbabietola



30 min. + 30 min. di riposo



vegetariano

<p><b>500 g</b> di farina <b>1 punta</b> di lievito in polvere <b>1½ c. no</b> di sale</p>	<p>Mescolare la farina, il lievito e il sale in una ciotola, formare un buco al centro.</p>
<p><b>2½ dl</b> di succo di barbabietola <b>5</b> uova fresche</p>	<p>Sbattere le uova con il succo di barbabietola; sempre sbattendo, versare a poco a poco il composto nel buco, mescolare con un mestolo e continuare a lavorare finché l'impasto non sarà lucido e formerà delle bolle. Coprire e lasciar riposare a temperatura ambiente per ca. 30 min.</p>
<p><b>acqua salata,</b> in ebollizione</p>	<p>Preriscaldare il forno a 60 °C, scaldare il piatto di portata e i piatti. Passare un po' d'impasto alla volta nel setaccio e far scivolare gli spätzle nell'acqua salata appena bollente. Lasciar cuocere gli spätzle fino a quando non affioreranno in superficie, quindi scolarli con una schiumarola e tenerli in caldo.</p>
<p><b>3</b> barbabietole cotte (ca. 400 g) <b>poco</b> burro salato <b>50 g</b> di gherigli di noce <b>80 g</b> di burro salato <b>½</b> mazzetto di timo <b>40 g</b> di Sbrinz</p>	<p>Sbucciare le barbabietole, tagliarle a spicchi. Scaldare il burro in una padella. Farvi cuocere gli spicchi di barbabietola per ca. 2 min., toglierli dalla padella, mescolarli agli spätzle. Tritare grossolanamente i gherigli, scaldarli insieme al burro nella stessa padella finché il burro non risulterà schiumoso e avrà un leggero aroma di noce. Spezzettare le foglioline di timo, mescolarle al composto e condirvi gli spätzle. Distribuire il formaggio a scaglie sottili sugli spätzle.</p>

Porzione (%): 879 kcal, grassi 38 g, carboidrati 100 g, proteine 30 g

# Spätzli mit Pilz-Bolognese

🕒 30 Min. + 30 Min. schmoren + 30 Min. quellen lassen  vegetarisch

<b>400 g Pilze</b> (z. B. Eierschwämme, Herbsttrompeten oder Champignons)	Pilze rüsten, halbieren oder vierteln. Schalotten und Knoblauch schälen, beides grob hacken. Rüeblli schälen, an der Röstiraffel reiben. Tomaten in Würfeli schneiden.
<b>2 Schalotten</b>	
<b>2 Knoblauchzehen</b>	
<b>2 Rüeblli</b>	
<b>3 Tomaten</b>	
<b>2 EL Olivenöl</b>	Öl in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Pilze, Schalotten, Knoblauch und Rüeblli ca. 5 Min. anbraten, würzen. Tomatenpüree begeben, kurz mitbraten. Wein dazugießen, ca. 2 Min. einkochen. Tomatenwürfeli und Bouillon begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. schmoren.
<b>¾ TL Salz</b>	
<b>wenig Pfeffer</b>	
<b>1 EL Tomatenpüree</b>	
<b>2½ dl Rotwein</b>	
<b>1 dl Gemüsebouillon</b>	
<b>500 g Mehl</b>	Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Milch und Eier verrühren, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen, mit einer Kelle mischen, so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.
<b>1 TL Salz</b>	
<b>2½ dl Milch</b>	
<b>5 frische Eier</b>	
<b>Salzwasser, siedend</b>	Teig portionenweise durchs Spätzlisieb ins leicht siedende Salzwasser streichen. Spätzli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen.
<b>Bratbutter zum Braten</b>	Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Spätzli portionenweise ca. 2 Min. braten. Mit der Pilz-Bolognese anrichten.

Portion (%): 741kcal, F 20 g, Kh 99 g, E 30 g



# Spätzlis et bolognaise aux champignons



30 min + 30 min de cuisson + 30 min de repos



végétarien

<p><b>400 g de champignons</b> (p. ex. chanterelles, trompettes-des-morts ou champignons de Paris)</p> <p><b>2 échalotes</b></p> <p><b>2 gousses d'ail</b></p> <p><b>2 carottes</b></p> <p><b>3 tomates</b></p>	<p>Parer les champignons, les couper en deux ou en quatre. Peler les échalotes et l'ail, les hacher grossièrement. Peler les carottes et les râper avec une râpe moyenne. Couper les tomates en petits dés.</p>
<p><b>2 c. s. d'huile d'olive</b></p> <p><b>¾ de c. c. de sel</b></p> <p><b>un peu de poivre</b></p> <p><b>1 c. s. de concentré de tomates</b></p> <p><b>2½ dl de vin rouge</b></p> <p><b>1 dl de bouillon de légumes</b></p>	<p>Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir env. 5 min champignons, échalotes, ail et carottes, saler, poivrer. Ajouter le concentré de tomates, faire revenir un instant. Mouiller avec le vin, faire réduire env. 2 min. Ajouter les dés de tomates et le bouillon, laisser mijoter env. 30 min à couvert à feu doux.</p>
<p><b>500 g farine</b></p> <p><b>1 c. c. de sel</b></p> <p><b>2½ dl de lait</b></p> <p><b>5 œufs frais</b></p>	<p>Mélanger la farine et le sel dans un grand bol, faire un puits au milieu. Mélanger le lait et les œufs, verser peu à peu dans le puits en mélangeant avec une spatule et battre jusqu'à ce que la pâte brille et fasse des bulles. Laisser reposer à couvert env. 30 min à température ambiante.</p>
<p><b>eau salée, bouillante</b></p>	<p>Presser la pâte au-dessus de l'eau frémissante par portions dans la passoire à spätzlis. Pocher les spätzlis jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, les retirer avec une écumoire, égoutter, réserver au chaud.</p>
<p><b>beurre à rôtir</b></p>	<p>Faire fondre le beurre dans une poêle. Faire revenir les spätzlis par portions, env. 2 min. Dresser avec la sauce bolognaise aux champignons.</p>

**Portion (%) :** 741kcal, lipides 20 g, glucides 99 g, protéines 30 g



# Spaetzle with Mushroom Bolognese



30 mins. + 30 mins. to cook sauce + 30 mins. to rest



vegetarian

**400 g mushrooms**  
(e. g., chanterelle,  
black trumpet or  
button mushrooms)  
**2 shallots**  
**2 garlic cloves**  
**2 carrots**  
**3 tomatoes**

Prepare mushrooms, in halves or quarters. Peel and coarsely chop shallots and garlic. Peel and coarsely grate carrots. Cut tomatoes into cubes.

**2 tbsp olive oil**  
**¼ tsp salt**  
**pinch pepper**  
**1 tbsp tomato purée**  
**2½ dl red wine**  
**1 dl vegetable bouillon**

Heat oil in a wide frying pan. Fry the mushrooms, shallots, garlic and carrots for approx. 5 mins., season. Stir in tomato purée and sauté briefly. Add the wine and cook for about 2 mins. Mix with diced tomatoes and bouillon, cover and simmer over low heat for approx. 30 mins.

**500 g flour**  
**1 tsp salt**  
**2½ dl milk**  
**5 fresh eggs**

Mix flour and salt in a bowl, make a well in the centre. Mix the milk and eggs, gradually pour into the well while stirring. Mix with a wooden spoon and beat until smooth and shiny and air bubbles form. Cover and let rest at room temperature for approx. 30 mins.

**salted water,**  
simmering


Working in batches, press dough through the spaetzle sieve and into gently simmering salted water. Cook spaetzle until they rise to the surface, remove with a slotted spoon and drain.

**clarified butter**  
for frying

Heat clarified butter in a frying pan. Sauté the spaetzle in batches for approx. 2 mins. Serve with the mushroom Bolognese sauce.

**Portion (%)**: 741kcal, fat 20g, carbohydrates 99g, protein 30g

# Spätzli con salsa boloñesa de setas

 30 min + 30 min de cocción a fuego lento + 30 min para que crezca la pasta

 vegetariano

<p><b>400 g de setas</b> (p. ej. rebozuelos, trompetas de los muertos o champiñones)</p> <p><b>2 chalotas</b></p> <p><b>2 dientes de ajo</b></p> <p><b>2 zanahorias</b></p> <p><b>3 tomates</b></p>	<p>Preparar las setas, cortarlas por la mitad o en cuatro. Pelar las chalotas y los ajos y picar los dos gruesamente. Pelar las zanahorias y rallarlas con el rallador de orificios gruesos. Cortar los tomates en daditos.</p>
<p><b>2 c. s. de aceite de oliva</b></p> <p><b>¼ c. c. de sal</b></p> <p><b>poca pimienta</b></p> <p><b>1 c. s. de puré de tomate</b></p> <p><b>2½ dl de vino tinto</b></p> <p><b>1 dl de caldo de verduras</b></p>	<p>Calentar el aceite en una sartén grande. Dorar las setas, las chalotas, los ajos y las zanahorias durante unos 5 min, sazonar. Añadir el puré de tomate y rehogar brevemente. Añadir el vino y dejar cocer unos 2 min. Incorporar los daditos de tomate y el caldo, cocinar a fuego lento y tapado durante unos 30 min.</p>
<p><b>500 g de harina</b></p> <p><b>1 c. c. de sal</b></p> <p><b>2½ dl de leche</b></p> <p><b>5 huevos frescos</b></p>	<p>Mezclar en una fuente la harina y la sal, hacer un hoyo en el centro. Batir la leche y los huevos y echar poco a poco en el hoyo sin dejar de remover, mezclar con un cucharón y golpear la pasta hasta que brille y se formen burbujas. Dejar que crezca, tapada y a temperatura ambiente, durante unos 30 min.</p>
<p><b>agua con sal,</b> hirviendo</p>	<p>Pasar la pasta por el colador para spätzli, de porción en porción, y echar al agua salada cuando empiece a hervir. Dejar reposar los spätzli hasta que suban a la superficie, sacarlos con una espumadera y escurrirlos.</p>
<p><b>manteca de asar</b></p>	<p>Calentar la manteca de asar en una sartén. Rehogar los spätzli en porciones durante unos 2 min. Servir con la salsa boloñesa de setas.</p>

**Porción (¼):** 741kcal, grasas 20 g, hidratos de carbono 99 g, proteínas 30 g

# Spätzle al ragù di funghi

🕒 30 min. + 30 min. per la brasatura + 30 min. di riposo

🥕 vegetariano

<p><b>400 g di funghi</b> (ad es. gallinacci, trombette dei morti o champignon)</p> <p><b>2 scalogni</b></p> <p><b>2 spicchi d'aglio</b></p> <p><b>2 carote</b></p> <p><b>3 pomodori</b></p>	<p>Pulire i funghi, tagliarli a metà o in quarti. Sbucciare gli scalogni e l'aglio, tritarli grossolanamente. Sbucciare le carote, grattugiarle con la grattugia a fori larghi. Tagliare i pomodori a cubetti.</p>
<p><b>2 c. di olio d'oliva</b></p> <p><b>¼ c. no di sale</b></p> <p><b>un pizzico di pepe</b></p> <p><b>1 c. di passata di pomodoro</b></p> <p><b>2½ dl di vino rosso</b></p> <p><b>1 dl di brodo vegetale</b></p>	<p>Scaldare l'olio in una padella ampia. Arrostiti i funghi, gli scalogni, l'aglio e le carote per ca. 5 min., insaporire. Aggiungere la passata di pomodoro, far soffriggere brevemente. Unire il vino, lasciar restringere per ca. 2 min. Aggiungere i cubetti di pomodoro e il brodo, coprire e lasciare cuocere a fuoco lento per ca. 30 min.</p>
<p><b>500 g di farina</b></p> <p><b>1 c. no di sale</b></p> <p><b>2½ dl di latte</b></p> <p><b>5 uova fresche</b></p>	<p>Mescolare la farina e il sale in una ciotola, formare un buco al centro. Sbattere le uova con il latte; sempre sbattendo, versare a poco a poco il composto nel buco, mescolare con un mestolo e continuare a lavorare finché l'impasto non sarà lucido e formerà delle bolle. Coprire e lasciar riposare a temperatura ambiente per ca. 30 min.</p>
<p><b>acqua salata,</b> in ebollizione</p>	<p>Passare un po' d'impasto alla volta nel setaccio e far scivolare gli spätzle nell'acqua salata appena bollente. Lasciar cuocere gli spätzle fino a quando non affioreranno in superficie, quindi scolarli con una schiumarola e tenerli in caldo.</p>
<p><b>burro</b> per arrostire</p>	<p>Scaldare il burro in una padella. Arrostiti un po' di spätzle per volta per ca. 2 min. Servire con il ragù di funghi.</p>

**Porzione (¼):** 741 kcal, grassi 20 g, carboidrati 99 g, proteine 30 g



**Betty Bossi**

Manufactured for  
Betty Bossi  
Division of the Coop Genossenschaft  
Baslerstrasse 52  
CH-8021 Zurich  
Switzerland



Erfahren Sie mehr über unsere cleveren Produkte und entdecken Sie leckere Rezepte:  
Pour en savoir plus sur nos idées ingénieuses et découvrir de délicieuses recettes:  
Find out more about our products and discover delicious recipes:

Switzerland: [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch)  
International: [www.bettybossi.org](http://www.bettybossi.org)