

## +++ Pizokel mit Gemüse

Buchweizen-Spätzli

Vor- und zubereiten: ca. 70 Min.

Quellen lassen: ca. 30 Min.

**Vorbereiten:** Ofen auf 60 Grad vorheizen, Schüssel und Teller vorwärmen.

### Pizokel-Teig

200 g **Buchweizenmehl**

150 g **Mehl**

$\frac{3}{4}$  Teelöffel **Salz**

2 dl **Milch**

3 **frische Eier**

alles in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken

verrühren, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen, mit einer Kelle zu einem glatten Teig verrühren. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen

### Gemüse

#### Wasser

200 g **Spinat**

in einer grossen Pfanne aufkochen  
ca. 30 Sek. blanchieren, herausnehmen, abtropfen, warm stellen

200 g **Wirz**, in Streifen

ca. 2 Min. blanchieren, herausnehmen, abtropfen, zum Spinat geben

200 g **Bohnen**

offen ca. 15 Min. knapp weich kochen, abtropfen, zum Gemüse geben. Wasser weggiessen. Pfanne ausreiben

50 g **Butter**

in derselben Pfanne warm werden lassen

100 g **Bauernspeck**, in Streifen

1 **Zwiebel**, in Streifen

5 **Salbeiblätter**, in Streifen

alles dämpfen, zum Gemüse geben

$\frac{3}{4}$  Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

würzen, warm stellen. Pfanne ausreiben

2 Liter **Salzwasser**

in derselben Pfanne aufkochen

**Formen:** Teig portionenweise auf einem nassen Stielbrett austreichen. Spachtel ins heisse Wasser tauchen, mit dem Spachtel Teigstreifen abstechen, ins leicht siedende Wasser schieben. Sobald die Pizokel an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, mit dem Gemüse mischen. So weiterfahren, bis der Teig aufgebraucht ist.

### Tipps

- Bündner Bergkäse, fein gerieben, dazu servieren.
- 1 Knoblauchzehe, gepresst, in 50 g Butter andämpfen, bis die Butter schäumt und der Knoblauch goldgelb ist. Über die Pizokel geben.

**Pro Person:** 26 g Fett, 26 g Eiweiss, 66 g Kohlenhydrate, 2519 kJ (603 kcal)

Graubünden

