

Italienische Rezepte

Friegele, Schwarzplentenspätzle

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Buchweizen, Italien, Spätzle, Teigware

1,50 Liter Milch

150 g Buchweizenmehl

4 Essl. Wasser

Salz

(*) Buchweizenmehl wird im Südtirol Heiden- oder Schwarzplentemehl genannt.

"Friegele" nennt man diese Art von Spätzle in Südtirol, weil sie mit den Händen zu Kügelchen verknetet und nicht durch ein Sieb gestrichen werden. "Frigolotti" heißen sie in Trentino.

Karl Unterhofer: Ich gebe das Mehl in eine große Schüssel und gebe tropfenweise das Wasser dazu. mit den Händen verrühre ich Mehl und Wasser, bis sich kleine Kügelchen formen. Das kann bis zu dreißig Minuten dauern. Dann erhitze ich die Milch in einem großen Topf. Sobald sie aufkocht, gebe ich die Kügelchen dazu und lasse sie einmal aufwallen. Ich salze sie ein wenig, gebe sie in eine Schüssel und serviere sie.