



von Christian Sauter - Herbergsleiter  
der Jugendherberge Freudenstadt

## Joghurtspätzle mit Himbeeren

### Rezept für 4 Personen

#### ZUTATEN:

300 g Weizenmehl Type 1050  
2 Eier  
Jodsalz  
300 g fettarmer Joghurt  
70 g Butter  
2 Esslöffel gemahlener Mohn (mehr oder weniger je nach Belieben)  
3,5 Esslöffel flüssiger Honig  
400 g Himbeeren  
Minzeblätter zum Garnieren

#### ZUBEREITUNG:

Mehl, Eier, Salz und die Hälfte des Joghurts zu einem geschmeidigen Teig verrühren. In kleinen Portionen auf ein angefeuchtetes Spätzlebrett streichen. Teig mit einer Palette in kochendes Wasser schaben (alternativ auch mit Spätzlepresse möglich). Fertige Spätzle an der Wasseroberfläche abschöpfen. Mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen.

Butter leicht bräunen. Mohn und Spätzle darin anbraten. Mit restlichem Joghurt, Honig und Himbeeren anrichten. Mit Minzeblättchen garnieren.

#### GUTEN APPETIT!

