

Dinkelpizokel



Zubereitung

1. Mehle, Eier und Wasser zu einem dickflüssigen Teig rühren, bis er Blasen wirft. Mit Salz und Muskat würzen. 10 Minuten ruhen lassen. Wasser in einer grossen Pfanne aufkochen, salzen. Etwas Teig auf ein Brett geben. Davon Teigstreifen mit einem Messerrücken ins Wasser schaben. Ca. 2 Minuten garen, bis die Pizokel an die Oberfläche steigen. Herausheben, gut abtropfen lassen und in eine Form geben. Warm halten. Restlichen Teig auf dieselbe Weise verarbeiten. Käse darüberreiben. Mit Pfeffer bestreuen.

Zubereitungszeit

30 Minuten + 10 Minuten ruhen lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	500 kcal
Eiweiss:	25 g
Fett:	12 g
Kohlenhydrate:	75 g

Tipps zu diesem Rezept

- Damit es einfacher geht, den Teig durch ein Spätzlisieb ins Wasser streichen.

Zutaten für 4 Portionen

100 g	Weissmehl
330 g	helles Urdinkelmehl
4	Eier
2.5 dl	Wasser
	Salz
	Muskatnuss
50 g	Hartkäse, z.B. Appenzeller 1/4 Fett
	räss
	Pfeffer