

Mohnspätzle mit heißen Kirschen

Mohn eignet sich nicht nur als Kuchenfüllung, und Spätzle schmecken auch süß. Ob Mohnliebhaber oder Spätzlefan – probieren Sie diese Kombination unbedingt aus.

4 Portionen · braucht etwas mehr Zeit

- 50 g Mohn, fein gemahlen
- 2 Eier
- 175 g Weizenmehl, Type 405
- Salz
- 750 g Sauerkirschen
- 400 ml Orangensaft
- 1 Zimtstange
- 1 EL Speisestärke
- 1 unbehandelte Zitrone
- 3 EL Zucker

- Den Mohn zusammen mit den Eiern, 6 Esslöffeln Wasser, dem Mehl und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Diesen zugedeckt etwa 30 Min. quellen lassen. Die Kirschen abspülen und entsteinen.
- Den Orangensaft zusammen mit den Kirschen und der Zimtstange in einen großen Topf geben und aufkochen lassen. Die Speisestärke mit wenig Wasser glatt rühren und in den Topf gießen. Alles gründlich verrühren, nach Geschmack süßen und kurz köcheln lassen, bis die Stärke bindet.
- Den Topf von der Kochstelle ziehen. Die Zitrone heiß abwaschen. Die Zitronenschale fein abreiben, den Saft auspressen und beides zu den Kirschen geben. Das Kompott warm halten. Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.
- Den Spätzleteig durchrühren und ihn durch einen Spätzlehobel drücken. Die Spätzle kurz kochen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen. Auf Tellern verteilen und jeweils etwas Kirschkompott daraufsetzen.

Variante: Anstelle von frischen Kirschen können Sie auch zwei Gläser Schattenmorellen verwenden. Dann ist der Zucker überflüssig, und Sie können anstelle des Orangensaftes auch den Kirschsaft verwenden und die Kirschen mit abgeriebener unbehandelte Orangenschale abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

430 kcal/1810 kJ, 12 g Eiweiß, 10 g Fett, 70 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe

