



Pizokels - Bündner Spätzli mit Buchweizen

Pizokel, das sind die bündnerischen Spätzli. Sie werden aus einem weichen Teig aus Mehl, Milch und Ei, manchmal auch mit Zugabe von Kartoffeln zubereitet. Die typischen Pizokels werden mit einem guten Anteil an Buchweizenmehl zubereitet und sind den Puschlaver Pizzoccheri recht ähnlich. Durch die Zugabe von Milch und einem höheren Anteil an Ei sind sie aber weicher als die Verwandten aus dem Puschlav.

Der weiche Teig wird auf ein nasses Holzbrett ausgestrichen, mit einem Messer portionenweise abgestochen und ins heisse Wasse geschoben. Dadurch werden sie etwas grösser und auch etwas unförmiger als herkömmliche, durchs Sieb gestrichene Knöpfli.

Zutaten (3 Portionen)

Pizokelteig:

100g Buchweizenmehl
100g Mehl
1/2Tl Salz
2 Eier
1dl Milch

1 grosses Rüebli
1 Stengel Stangensellerie
20cm Lauch mit viel Grün
2-3 frische Salbeiblätter

1/2 Zwiebel
50g Bergkäse
20g Butter

Zubereitung

Buchweizenmehl, Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. In der Mitte eine Grube eindrücken.

Eier und Milch verquirlen und in die Grube giessen. Mit dem Schwingbesen zu einem weichen Teig verrühren. Abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

Inzwischen Gemüse klein würfeln und in Bratbutter ca. 3 Minuten andünsten ohne dass es Farbe annimmt. Salzen und ca. 1 dl Wasser dazugiesen. Zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren lassen. Am Schluss sollte das Gemüse fast trocken sein.

Salzwasser aufsetzen. Teig portionenweise auf einem Brett ausstreichen und mit einem Spachtel oder Teigschaber Teigstreifen abstechen und ins heisse Wasser schieben. Dabei den Teigschaber immer wieder ins Kochwasser tauchen, so klebt der Teig weniger am Werkzeug. Sobald sie an die Oberfläche steigen noch 1 Minute ziehen lassen, mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und zum Gemüse geben.

Butter und die feingeschnittenen Salbeiblätter dazugeben, während ca. 5 Minuten aufwärmen, dabei ab und zu wenden. Und wer mag, presst eine Knoblauchzehe hinzu.

Gleichzeitig die Zwiebel in Streifen schneiden und in einer separaten Pfanne anrösten.

Pizokel anrichten, Käse darüber reiben und die grösteten Zwiebelstreifen (Bölleschweizi) darauf verteilen.







Wenn die Teigwüstchen nicht von selber ins Wasser fallen, den Schaber ins Wasser tauchen.

