



www.fräuleingrün.at

Die besten Blogs der
COOKING-Leser

fräuleingrün.at

Ob Kräuterkunde, DIY-Anleitungen oder köstliche Rezepte – auf Karinas Blog findet man alles, was die Natur so hergibt.

Grün, grüner, Fräulein Grün – die diplomierte Praktikerin der Traditionellen Europäischen Heilkunde Karina möchte ihr Wissen weitergeben und hat deshalb ihren Blog ins Leben gerufen. Dort findet man nicht nur tolle Tipps zu Naturkosmetik und Waldwanderungen, auch Wissenswertes zu Kräutern und natürlich leckere Rezepte aus der Natur vollenden das ganzheitliche Konzept. Wir sind schon gespannt auf die herrlichen Kräuter-Spätzle ...

Steckbrief

Name
Karina Reichl

Inspiration für meine Postings ...

Ich möchte den Lesern zeigen, wie leicht es ist, regionale Kräuter und Wildkräuter in den Alltag und vor allem in die Ernährung einzubauen

Ich kann nicht leben ohne ...

Natur, Kräuter und meinen Hund

Zu jedem Essen gehören Zeit und Ruhe, auch wenn ich das nicht immer schaffe
Das kommt mir nicht auf den Teller ...

Rosinen werden einfach nicht meine Freunde

www.fräuleingrün.at

spätzle in einer Pfanne in Butter anzubraten und mit Salz abzuschmecken. Kräuter als Garnitur sind das i-Tüpfelchen.



NATÜRLICH. Die feinen Spätzle mit dreierlei Kräutern sind eine schmackhafte Alternative zum Klassiker.

Kräuter-Spätzle

schnittenen frischen Kräuter und das Salz kommen in eine Schüssel und werden mit dem Wasser verrührt. Der Teig sollte nicht zu flüssig sein, also das Wasser nach und nach hinzugeben, bis dieser schön zähflüssig ist.

2. Einen Kochtopf mit Wasser zum Kochen bringen und Salz hinzugeben. Spätzle können mit einem speziellen

Spätzlesieb in das kochende Wasser gehobelt werden. Sobald die Spätzle dann an der Oberfläche schwimmen, sind diese fertig. Einfach rausfischen, abtrocknen lassen und schon können die Kräuterspätzle zum Beispiel zu Kasnocken weiterverarbeitet werden.

3. Auch ganz simpel und sehr schmackhaft ist es, die Kräuter-

Zutaten

250 g griffiges Mehl
4–5 Esslöffel frische Kräuter wie Petersilie, Dill und Schnittlauch
2 Eier
50 ml Wasser (Zimmertemperatur)
Prise Salz

- Dauer: 30 min
- Schwierigkeit: leicht
- Portionen: 2–3

Zubereitung

1. Mehl, Eier, die klein ge-

Bewerben Sie sich auf **WIRKOCHEN.at** **BLOGGER AUFGEPASST!** Bewerben Sie sich mit Ihrem Lieblingsrezept und dem Stichwort „Blogger“ unter cooking@oe24.at oder wirkochen.at