

Pizokel mit Gemüse und Alpkäse für 4 Personen

Pizokelteig:

200g Buchweizenmehl
80g Dinkelmehl
2 Eier
1 Tl Salz
1,5dl Milch

alles zu einem zähflüssigen Spätzliteig
zusammenfügen, mit der Lochkelle schlagen
mindestens 30 Minuten ruhen lassen

Gemüse der Saison:

Rüebli, Selleri, Wirz, Lauch

pro Person 1 Hand voll
kleine Stücke schneiden, im Dampfkörbli 10 Min. garen

In der Zwischenzeit

2 Liter Wasser mit El Salz

kurz vor den Siedepunkt bringen

Den Teig auf ein nasses Holzbrett streichen, mit einem scharfen Messer den Teig abschneiden und ins Wasser schaben. Wenn die Pizokels an die Oberfläche steigen, diese mit der Schaumkelle abschöpfen und in eine gefettete Auflaufform geben. Das gibt originelle Formen, je nach Koch oder Köchin: Grosse, Kleine, Mädchen, Buben, Knubbels, alles ist richtig ☺

Pizokel, gedämpftes Gemüse
und 250g geriebener Alpkäse
ineinander mischen.

Salbeiblätter

2 Zwiebeln in Streifen

3 Knoblauchzehen in Würfel

50 g Butter flüssig

In der Bratpfanne alles knusprig
anziehen, über die Pizokel geben
und kurz im Ofen bei 200° über-
backen.



Dieses Gericht wird in Ihre Familienhitliste kommen. Falls Sie mal wenig Zeit haben, können Sie an Stelle der Pizokels auch fertige Buchweizen Pizzoccheri (Puschlaver Nudelspezialität) verwenden, welche Sie in guten Reformhäuser, Feinschmeckerläden oder der Chäsi Muri bekommen.

Pizokel wird im Romanischen auch als Schimpfwort (Lappi, Tollpatsch) verwendet, wie unsere Nachbarin uns eben einweihte. Also nennen Sie den Koch bitte nicht so!

