

Schwäbische Käsespätzle

Heute gibt es mal wieder ein traditionelles und vor allem in Süddeutschland sehr verbreitetes Gericht: Schwäbische Käsespätzle mit Zwiebeln. So richtig kennen gelernt habe ich Käsespätzle erst während meiner Zeit am Bodensee. Dort habe ich nämlich knapp 9 Jahre meines Lebens verbracht und somit meine gesamte gymnasiale Laufbahn. Das war schon was. Alles neu. Neue Stadt, neue Schule, neue Klassenkameraden und dann haben die dort auch noch so komisch “geschwätzt”. Mit dem Dialekt musste ich erstmal warm werden. Nach ein paar Jahren habe aber auch ich angefangen zu “schwäbeln” und auch einige Zeit gebraucht um es mir wieder “abzutrainieren”, als ich zurück in den (aus schwäbischer Sicht) Norden gezogen bin.

Womit ich allerdings sofort gut klar gekommen bin im Schwabenländle, ist das Essen. Es gibt so viele leckere, typisch schwäbische Gerichte und eines davon sind eben die Käsespätzle. Diese werden eigentlich per Hand ins kochende Wasser vom Holzbrett geschabt – das können allerdings nur waschechte Schwaben und ich als “Zuwanderer” definitiv nicht. Deswegen stelle ich Euch heute die Light-Version mit Hilfsmittel vor. Ich nutze für meine Spätzle die “Spätzleria”, man kann aber auch eine Kartoffelpresse oder einfach ein Sieb mit großen Löchern nehmen, wo man den Teig dann durchstreicht. Am Anfang braucht man vielleicht noch ein bisschen Übung, aber das wird mit der Zeit immer besser. Und die Spätzle sollen ja auch “hausgemacht” aussehen! ☐

Fun Fact: Die Spätzleria war sogar schon mal in Kanada, als ich nach dem Abitur dort als Au-Pair gearbeitet habe. Ich habe sie mitgenommen, um ein bisschen Heimat in Form von “deutschem” Essen dorthin mitnehmen zu können. Und weil die Kids so sehr auf die Käsespätzle abgefahren sind, habe ich sicherlich 2 mal im Monat für alle Käsespätzle gemacht. Selbst an Thanksgiving gab es sie zum traditionellen Turkey als Beilage! ☐



Jetzt aber zum Rezept:

Schwäbische Käsespätzle

Für den Grundteig

- 320 g Weizenmehl
- 80 g Hartweizengrieß (alternativ durch Mehl ersetzen)
- 4 Eier (Gr. M)
- 10 g Salz
- 180 g kaltes Wasser

Für die Käsespätzle

- 150 g Sahne
- 150 g geriebenen Käse (oder mehr!)

Vorzugsweise Bergkäse und für die, die es milder mögen geht auch

Emmentaler)

1. Das Mehl mit dem Grieß, den Eiern, dem Salz und dem Wasser in einer Rührschüssel verrühren. Ich mache das immer von Hand mit einem Holzlöffel, damit ich die Teigkonsistenz besser spüren kann. Ich gebe immer erst 2/3 des Wasser dazu und schaue dann, wie sich der Teig entwickelt und gebe dann nach und nach das restliche Wasser dazu.

Der Teig sollte "schwer reißend" vom Löffel zurück in die Schüssel fließen. Bei Bedarf noch etwas mehr Wasser hinzufügen, bis die Konsistenz richtig erscheint. Der Teig sollte so lange gerührt werden, bis er anfängt Blasen zu werfen. Dann den Teig etwa 10 Min zur Ruhe stellen.

2. In der Zeit wo der Teig ruht, den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und einen großen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen. Da werden die Spätzle später reingerieben.

Ich stelle mir immer noch ein Sieb zur Seite, wo die Spätzle dann kurz abtropfen können und ein Utensil, womit ich die Spätzle aus dem Wasser fischen kann.

3. Wenn das Wasser kocht und die 10 Min Ruhezeit um sind, den Teig portionsweise ins leicht siedende Wasser schaben, pressen, reiben, wie auch immer eure Methode aussieht.

Für Spätzle den Teig eher langsam ins Wasser durch die Reibe gleiten lassen (dafür sollte der Teig auch nicht zu fest sein) und für Knöpfle eher zügig und großflächig auf der Reibe arbeiten.

4. Die Spätzle sinken dann erstmal zum Boden. Sie kommen dann nach und nach an die Wasseroberfläche und sollten einmal richtig schaumig aufkochen. Dann können sie aus dem Wasser genommen werden und im Sieb abtropfen. So mit dem ganzen Teig verfahren.
5. Die Sahne und die Hälfte des geriebenen Käse in einem kleinen Topf langsam erwärmen, sodass der Käse schmilzt. Die Hälfte der abgetropften Spätzle in einen Auflaufform geben und etwas gerieben Käse darüber verteilen. Dann die andere Hälfte der Spätzle in die Auflaufform geben

und das Käse-Sahne-Gemisch darüber gießen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen schieben.

6. Etwa 10-15 Min backen, bis die oberste Käseschicht anfängt zu bräunen.

Mit etwas Petersilie bestreuen und servieren.

7. Dazu passen ganz hervorragend geschmelzte oder geröstete Zwiebeln.



1. Vorbereitung



2. Spätzle ins Wasser reiben



3. Spätzle mit Käse überbacken

Und so sieht das Ganze dann aus, wenn es aus dem Ofen kommt. Hier in der gusseisernen Pfanne mit gerösteten Zwiebeln. So mögen wir es am liebsten!



Lasst es euch schmecken!