

Informationen zur Sendung vom 01.03.2024

Käsespätzle

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Portionen)

Spätzle

500 g Mehl
5 Eier (Größe M)
ca. 150 ml Mineralwasser
Salz
Muskat

Topping

1 Bund Schnittlauch
Handvoll Röstzwiebeln

Außerdem

ca. 250 g Emmentaler oder anderer
herzhafter Käse
2-3 Zwiebeln
70 g Butter
150 ml Sahne oder Nudelwasser
Salz
Pfeffer
Muskat

Zubereitung

Das Mehl in eine große Schüssel füllen. Die Eier zugeben und das Mineralwasser angießen. Mit Salz und Muskat würzen. Zunächst alle Zutaten zu einer glatten Masse verrühren. Mit einem Teigschaber oder mit der hohlen Hand die Masse so lange schlagen, bis sie zähflüssig vom Löffel läuft und Blasen wirft. Eventuell noch etwas Wasser zugeben. Abdecken und bei Zimmertemperatur – circa 30 Minuten – ruhen lassen.

Währenddessen die Zwiebeln schälen, halbieren und in halbe Ringe teilen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Wenn Sie Käsereste aus dem Kühlschrank verarbeiten möchten, diese in Späne reiben. Alles zur Seite stellen.

Einen großen Topf zu $\frac{2}{3}$ mit Wasser füllen, salzen und zum Kochen bringen. Die Presse zur Hälfte mit Teig füllen. Das Wasser sollte aufgeköcht haben, aber nicht mehr sprudeln. Die Presse entweder in der Hand halten oder auf den Topfrand auflegen und den Teig ins Wasser drücken. Wenn die Spätzle oben schwimmen, werden sie mit einer Kelle herausgefischt und in ein Sieb gegeben. So lange weitermachen, bis der Teig verbraucht ist.

In einer passenden großen Pfanne Butter schmelzen und die Zwiebelringe leicht anbraten. Die Spätzle und den geriebenen Käse zugeben. Umrühren, mit etwas Nudelkochwasser oder Sahne cremig machen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Anrichten

Die Käsespätzle auf Tellern verteilen, mit Schnittlauch bestreuen und die Röstzwiebeln auflegen. Dazu könnte man einen kleinen Blattsalat (Feldsalat) reichen, der das Gericht insgesamt etwas leichter macht. Auch dann bleibt das Gericht pro Portion unter 2.50 Euro.

Informationen zur Sendung vom 01.03.2024

Käsespätzle

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

500 g Spätzle-Mehl: 1,00 Euro; 5 Bio-Eier: 1,80 Euro; Gewürze: 0,20 Euro; Zwiebeln: 0,30 Euro; 250 g geriebener Emmentaler (Supermarkt-Eigenmarke): 1,99 Euro; 70 g Butter: 0,60 Euro; 1 Bund Schnittlauch: 0,99 Euro; Röstzwiebeln als Supermarkteigenmarke 50 g: 0,40 Euro; 150 ml Sahne: 0,90 Euro.

Das Ganze wird noch preiswerter, wenn die Sahne durch mehr Nudelwasser ersetzt wird, der Schnittlauch aus dem heimischen Blumenkasten kommt und Käsereste aus dem Kühlschrank verarbeitet werden.

Pro Portion circa 2,10 Euro.

Welche Mehlsorte ist für Spätzle geeignet?

Für die Spätzle ein doppelgriffiges Weizenmehl verwenden. Diese Sorte enthält mehr Grießanteile. Man nimmt es für Nudelteige, da es nicht so schnell verklumpt wie Instantmehl. Doppelgriffiges Mehl gibt es in gut sortierten Supermärkten oder als Spätzlemehl. Ansonsten ein 405er Weizenmehl mit 20% Weizengrieß vermischen: 400 g Mehl und 100 g Weizengrieß.

Damit die Spätzle gut zusammenhalten, sollten Sie den Teig wirklich kräftig schlagen und lange genug quellen lassen. Das Schlagen kann mit Hilfe eines Kochlöffels erfolgen, aber am besten gelingt der Teig, wenn man ihn mit der flachen, hohlen Hand bearbeitet.

Arbeitsgeräte problemlos säubern

Spätzlepresse, Schüssel und Schaber unbedingt mit kaltem Wasser vorspülen. Das heiße Wasser der Spülmaschine bindet den Teig ab und verklebt das Sieb der Spätzlepresse.

Selbstgemachte Röstzwiebeln

Gekaufte Röstzwiebeln werden oft in Palmfett frittiert. Um Längen besser schmeckt dieses Produkt, wenn wir die Ringe selbst frittieren.

Zutaten

150 g Zwiebeln
3-4 EL Mehl
Paprikapulver (edelsüß)
Salz
500 ml Pflanzenöl zum Frittieren

Informationen zur Sendung vom 01.03.2024

Käsespätzle

Von Ulla Scholz

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Mit Paprikapulver würzen, dann in Mehl wenden. Das Pflanzenöl auf 170 Grad erhitzen und die Zwiebeln in drei bis vier Portionen ausbacken. Hier ist Geduld gefragt – es dauert etwas. Das Gemüse auf Küchenkrepp legen, damit überschüssiges Fett abtropfen kann.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz.