



# Spinatspätzle „hausgemacht“, mit Zwiebelschmelze und Bergkäse Spänen

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Der schwäbische Klassiker, fleischlos, herzhaft

## Zutaten

- 300 g frischer Blattspinat
- 400 g Mehl
- 4 ganze Eier
- Kaltes Wasser
- 3 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 50 g gut abgelagerter Bergkäse wie: Appenzeller Sbrinz oder auch alter Gouda
- 40 - 50 g Butter
- Salz, etwas geriebene Muskatnuss

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Spinatspätzle:

### Schritt2

Das gesiebte Mehl in einer Schüssel geben, würzen, die Eier und das Wasser dazu geben, zunächst glatt verrühren.

### Schritt3

Dann kräftig und intensiv mit dem Kochlöffel schlagen, bis der Teig "Blasen schlägt".

### Schritt4

Die Spinatmatte:

### **Schritt5**

Den geputzten, gewaschenen Blattspinat fein hacken oder im Küchenmixer grob zerkleinern.

### **Schritt6**

Ausdrücken und den Saft auf 80° - 90° C erhitzen; dabei setzt sich die Spinatmatte oben ab.

### **Schritt7**

Mit einer Schaumkelle heraus nehmen und unter den Spätzleteig arbeiten.

### **Schritt8**

Nunmehr den Teig vom Brett schaben oder durch eine Spätzlepresse direkt in siedendes Salzwasser drücken.

### **Schritt9**

2 - 3 min. köcheln lassen, bis Die Spätzle oben schwimmen.

### **Schritt10**

Mit einer Schaumkelle heraus fangen, in kaltem Wasser abkühlen, auf ein Küchentuch geben.

### **Schritt11**

Die Zwiebelschmelze:

### **Schritt12**

Die gewürfelten .Zwiebeln in der Butter glasig anschwitzen und dann die Spätzle hinzufügen. 2 min. zusammen braten, schwenken, nachwürzen und in eine Auflaufform geben. Mit frisch gehobelten Käsespänen bedecken, 3 - 4 min. im Backofen zerlaufen lassen.

### **Schritt13**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt14**

Dazu reiche ich gern einen bunten, knackigen Blattsalat

**Tags:** fleischlos, herzhaft, klassisch, preiswert, schwäbische klassiker, zwiebelschmelze

## **Nährwertangabe**

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)555
- Fett (g)18
- KH (g)75

- Eiweiss (g)22
- Ballast (g)7

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/spinatspaetzle-hausgemacht-mit-zwiebelschmelze-und-bergkaese-spaenen/>