

Sören Anders
So geht's: Käsespätzle

Freitag, 31. Januar 2020

Käsespätzle aus dem Ofen

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

400 g	Mehl
6	Eier
etwas	Salz
2	Zwiebeln
200 g	Allgäuer Emmentaler oder Bergkäse
50 g	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 ml	Milch
100 g	Sahne
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, die Eier aufschlagen und zugeben. 1 Prise Salz aufstreuen. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel abdecken und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.
2. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
3. Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig geben. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Sobald die Spätzle gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche.
4. Die Spätzle mit einem Sieblöffel/Schaumkelle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der gesamte Teig zu Spätzle verkocht ist.
5. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Käse reiben.
6. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen oder Grillfunktion auf mittlere Stufe einschalten.
7. Zwiebeln in einer Pfanne in 40 g heißer Butter goldbraun rösten, mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Eine Auflaufform mit Butter einfetten.

9. Milch und Sahne in einen Topf geben, erhitzen und die Hälfte der gebratenen Zwiebeln zugeben.
10. Eine Schicht Spätzle in die Auflaufform geben, etwas gerieben Käse darauf verteilen und etwas von der Zwiebelmilch angießen. Dann eine zweite Schicht Spätzle, etwas Käse und etwas Zwiebelmilch in die Form geben und eine letzte Schicht Spätzle und die restliche Zwiebelmilch einschichten.
11. Alles mit übrigem Käse bestreuen und in den vorgeheizten Ofen geben. Die Käsespätzle ca. 20 Minuten im Ofen garen, bis der Käse goldgelb geschmolzen ist.
12. Die restlichen Zwiebeln nochmals kurz in der Pfanne erwärmen und knusprig braten.
13. Käsespätzle aus dem Ofen nehmen, die Zwiebeln darauf anrichten und servieren. Dazu passt Blattsalat.

Pro Portion: 835 kcal / 3490 kJ
77 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 43 g Fett