



richtiger Sattmacher

Allgäuer Käsespätzle

Mit aromatischem Emmentaler werden die Spätzle zu einem unwiderstehlichen Hauptgericht, das inzwischen auch außerhalb von Schwaben heiß begehrt ist.

Grundrezept Spätzleteig

500 g Spätzlemehl (ersatzweise Mehl Type 405)

Salz

4 Eier (Größe M)

250 ml Milch

Für die Käsespätzle

3 Zwiebeln

2 EL Butter

200 g Allgäuer Emmentaler

Für 4 Personen | ⌚ 30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 795 kcal, 37 g EW, 30 g F, 91 g KH

1 Für den Spätzleteig Mehl, 2 TL Salz, Eier und Milch in eine Schüssel geben und alles zu einem glatten, zähflüssigen Teig verrühren. Den Teig mit einem Kochlöffel so lange kräftig durchrühren (die Schwaben sagen den Teig »schlagen«), bis er Blasen bildet (Bild 1). Wer will, kann den Spätzleteig auch mit den Rührbesen des Handrührgeräts verrühren oder bei einer größeren Menge eine Küchenmaschine zu Hilfe nehmen. Den Teig 5 Min. ruhen lassen. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und dann Salz zufügen. Für die Zubereitung von Käsespätzle den Backofen auf 50° vorheizen und eine feuerfeste Form hineinstellen.

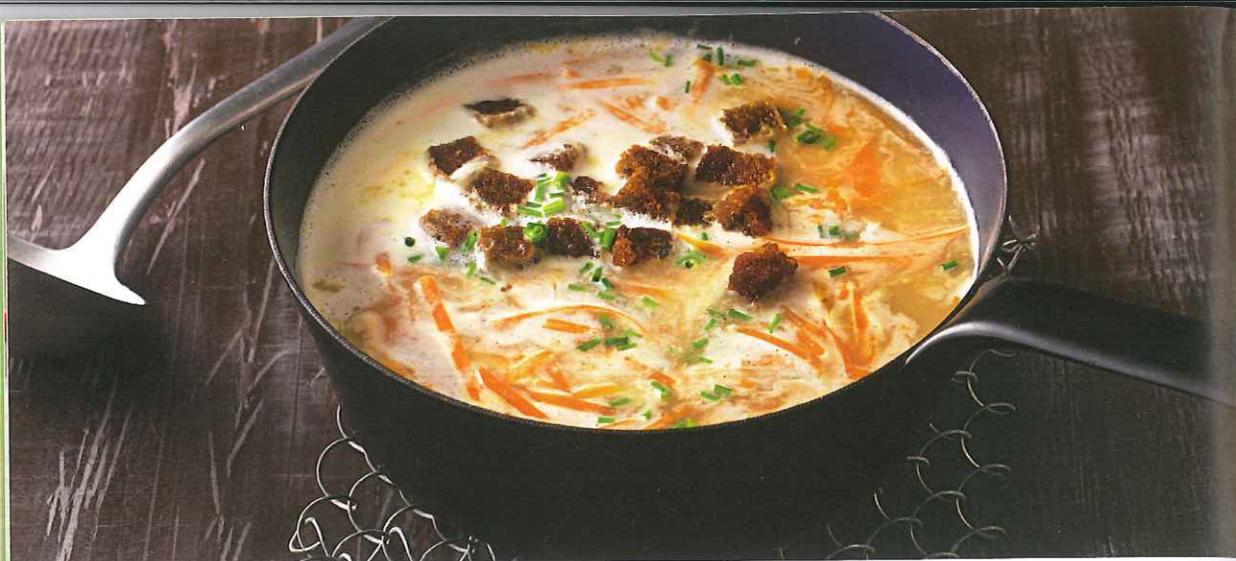
2 Den Teig von Hand, mit Spätzlepresse, -hobel, -reibe oder -sieb portionsweise in das kochende Wasser drücken (Bild 2). Je nach Werkzeug entstehen lange, kurze oder rundliche Spätzle bzw. Knöpfle. Für die echten Allgäuer Käsespätzle sollen

es runde Knöpfle sein. Von der Unterseite des Geräts nach jeder Portion mit dem Messer oder Teigschaber den restlichen Teig in das kochende Wasser streichen (Bild 3) und das Gerät auf die Teigschüssel stellen, bis es wieder befüllt wird, damit der Teig vom heißen Wasserdampf nicht fest wird. Nachdem alle Spätzle geformt sind, das Spätzlegerät sofort in kaltem Wasser einweichen. Niemals warmes oder heißes Wasser verwenden, sonst klebt der Teig fest.

3 Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel abschöpfen. Wer die Spätzle als Beilage zubereitet, hält sie in einer Schüssel mit warmem Wasser warm. Für die Käsespätzle den Käse fein reiben. Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die fertigen Spätzle nacheinander in die angewärmte Form geben, nach jeder Portion etwas Käse darüberstreuen. Zum Schluss die Spätzle mit zwei Gabeln kurz vermischen, sodass der Käse Fäden zieht (Bild 4). Die Zwiebeln über die Spätzle geben.

VARIANTE: SPÄTZLE À LA CARBONARA

Spätzle nach Grundrezept zubereiten. 3 rote Zwiebeln abziehen. 125 g Schinkenspeck und Zwiebeln würfeln. In einer Pfanne 2 EL Rapsöl erhitzen und darin die Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Speck zufügen, 2 Min. mitbraten, Spätzle und 200 g Sahne zufügen, kurz erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



cremig-nussig

Grünkernsuppe mit Vollkorncroûtons

Grünkern ist unreif geernteter Dinkel und hat deshalb eine grünliche Färbung. Die Dinkelkörner werden über Buchenholzfeuer gedörnt, und so entsteht der typisch rauchig-nussige Geschmack.

1 l Rinderbrühe (S. 14) | 1 Möhre | 90 g Grünkernmehl (Naturkostladen) | 2 Scheiben Vollkornbrot | 1 EL Butter | ½ Bund Schnittlauch | 100 g Schlagsahne

Für 4 Personen | ⌚ 25 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 250 kcal, 10 g EW, 12 g F, 27 g KH

1 Die Rinderbrühe zum Kochen bringen. Die Möhre schälen und in feine Streifen schneiden. Das Grünkernmehl mit 200 ml kaltem Wasser glatt rühren und mit dem Schneebesen in die kochende Brühe einrühren. Die Möhrenstreifen in die Suppe geben und das Ganze bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 10 Min. köcheln lassen.

2 Inzwischen für die Croûtons das Vollkornbrot in 1 cm große Würfel schneiden. Die Butter in einer

Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen und die Brotwürfel darin ca. 10 Min. braten bis sie knusprig sind. Dabei gelegentlich wenden.

3 Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Sahne mit den Schneebesen des Handrührgeräts steif schlagen. Den Schnittlauch und die Sahne in die Suppe rühren und mit den Croûtons anrichten.

TAUSCHTIPP

Statt Grünkernmehl kann man auch 60 g Hartweizengrieß in 1 l kalte oder lauwarne Brühe einrühren und mit den Möhrenstreifen 10 Min. kochen lassen. Die Suppe schmeckt dann etwas milder.



ganz einfach

Kräuterflädlesuppe

½ Bund Petersilie | ½ Bund Schnittlauch | 125 ml Milch | 100 g Mehl (Type 405) | 2 Eier (Größe M) | Salz | 1 l Rinderbrühe (S. 14) | 3 EL Sonnenblumenöl | Petersilie (nach Belieben)

Für 4 Personen | ⌚ 30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 235 kcal, 12 g EW, 12 g F, 18 g KH

1 Für die Flädle die Kräuter waschen und trocken schütteln, grob schneiden und mit der Milch in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab pürieren. Mehl, Eier und 1 Prise Salz zugeben und kräftig verrühren. Den Teig ca. 10 Min. ruhen lassen.

2 Die Rinderbrühe zum Kochen bringen. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und aus dem Teig nacheinander 3–4 dünne Pfannkuchen backen, aufrollen und quer in schmale Streifen (Flädle) schneiden. Die Flädle auf vier Suppenteller verteilen, heiße Brühe darübergießen, nach Belieben mit gehackter Petersilie bestreuen.

preiswert

Knödelsuppe

1 l Rinderbrühe (S. 14) | ½ Bund Petersilie | 2 Eier (Größe M) | 6 EL Semmelbrösel | 1 Prise Salz | frisch geriebene Muskatnuss

Für 4 Personen
⌚ 20 Min. Zubereitung | 15 Min. Garen
Pro Portion ca. 120 kcal, 10 g EW, 4 g F, 12 g KH

1 Die Brühe zum Kochen bringen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Eier, Semmelbrösel, Salz, Muskatnuss und die Hälfte der Petersilie in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel zu einem glatten, weichen Teig verrühren und die Teigoberfläche glatt streichen.

2 Mit einem Esslöffel kleine Nocken abstechen, mit einem zweiten Esslöffel längliche, glatte Knödel formen, diese direkt in die kochende Brühe geben und bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf ca. 15 Min. ziehen lassen. Die Suppe mit der restlichen Petersilie anrichten.

Süßspeisen & Kuchen

Süßschnäbel kommen in der schwäbischen Küche garantiert auf ihre Kosten – entweder bei einem süßen Hauptgericht, einem feinen Dessert oder beim nachmittäglichen Kuchen. Unsere Apfelküchle mit Zimt und Zucker passen eigentlich immer. Manchmal auch so gut, dass wir die doppelte Menge machen müssen.



Apfelküchle

100 g Mehl
2 Eier (Größe M)
150 ml Milch
1 Prise Salz
½ Zitrone
2 große Äpfel (z.B. Elstar)
1 TL Zimtpulver
2 EL Zucker
2 EL Butterschmalz

Für 10 Stück | ⌚ 25 Min. Zubereitung
Pro Stück ca. 110 kcal, 3 g EW, 4 g F, 14 g KH

- 1 Mehl, Eier, Milch und Salz mit dem Kochlöffel zu einem glatten Teig verrühren. Die halbe Zitrone auspressen.
- 2 Die Äpfel schälen. Mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse herausstechen und die Äpfel in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben

im Zitronensaft wenden. Zimt und Zucker in einem flachen Schälchen mischen.

- 3 Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Apfelscheiben durch den Teig ziehen und nacheinander bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 4 Min. goldgelb braten. Auf Küchenpapier entfetten und in der Zimt-Zucker-Mischung wenden.

UND DAZU?

Apfelküchle schmecken am besten noch warm, begleitet von einer Vanillesauce (S. 50) oder mit Vanilleeis.