

# SELBSTGEMACHTE KÄSESPÄTZLE MIT FELDSALAT



## ZUTATEN (für 4 Portionen)

### Spätzle:

- 300 g Mehl
- 4 Eier
- 1 TL Salz
- 30 – 40 ml Mineralwasser
- 4 Zwiebeln
- 100 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- 150 g Bergkäse
- 50 g Romadour
- 50 g Limburger
- Salz
- Pfeffer

### Außerdem:

- 2500 ml Wasser
- 2 EL Salz
- 1 TL Öl

### Salat:

- 100 g Feldsalat
- 50 g Kirschtomaten
- 1 EL Essig
- 2 EL Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Öl
- 1 TL Senf

## NÄHRWERTE

### PRO 100 GRAMM

- 213 kcal
- 11 g Eiweiß
- 10 g Fett
- 21 g Kohlenhydrate

**Zeitaufwand: 60 Minuten**  
(plus 30 Minuten Ruhezeit)

## ZUBEREITUNG

1. Mehl, Eier, Salz und Mineralwasser mit den Knethaken eines Handrührgeräts zu einem dickflüssigen, glatten Teig verarbeiten und so lange schlagen, bis er Blasen wirft. Den Teig mit einem Handtuch abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Butter erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. goldbraun rösten, dabei gelegentlich rühren.
3. Das Wasser in einem großen Topf mit Salz und Öl ankochen. Den Teig portionsweise durch eine Spätzlepresse in das heiße Wasser geben. Wenn die Spätzle an die Wasseroberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Käse reiben.
4. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter fetten.
5. Abwechselnd Spätzle und Käse in die Form schichten. Jede Lage etwas salzen und pfeffern. Auf mittlerer Schiene etwa 10 – 15 Minuten im Ofen backen, bis der Käse geschmolzen und braun ist.
6. Den Feldsalat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Für die Marinade Essig, Wasser, Salz, Zucker und Senf mit dem Schneebesen verrühren. Feldsalat und Tomaten vorsichtig mit der Marinade vermengen und abschmecken.
7. Die Käsespätzle zusammen mit dem Feldsalat und den gerösteten Zwiebeln servieren.



## REISER RÄT

Die Käsespätzle können Sie auch mit Appenzeller, Emmentaler oder Cheddar zubereiten.

