

Käsespätzle



Früher, als meine Kinder noch schulpflichtig waren, galt: Wie kriege ich mit möglichst wenig Aufwand möglichst viele Heranwachsende satt? Die Lösung auf diese Frage hieß damals immer wieder: **Käsespätzle**.

Kennen Sie diese schwäbische Spezialität? Wahrscheinlich, denn Spätzle sind ja überall in den Supermärkten zu haben, als Fertigware, neben den Nudeln. Wer jedoch, wie ich damals, in den Genuss selbstgemachter Spätzle kam, dem zergehen sie schon mal auf der Zunge. Da wurde ein zäher Teig angerührt, der ein wenig an gelblichen Tapetenkleister erinnert, und nach einer Weile blubbern lassen (das lag am hinzugefügten Mineralwasser) auf ein Spätzlebrett gestrichen – ein Holzbrett mit angeschnittenem Ende, das einzig und allein für diesen Zweck benutzt werden durfte. Der zähe Teig landete nach dem Schaben direkt im kochenden Wasser, war im Nu gar und schmeckte köstlich.

Heute gibt es ja zum Glück fertige Packungen mit frischen Spätzle im Kühlregal. Ich empfehle dringend, diese zu nehmen und nicht die getrockneten, bevor ich Ihnen jetzt mein leicht verfeinertes Universal-Rezept für diese sattmachende Spezialität aus dem Alemannischen vorstelle, mit Geling-Garantie. Schmeckt total lecker, aber Sie sollten vielleicht nicht darauf zurückgreifen, wenn Sie gerade eine Diät machen. Allerdings ist nach kritischer Gewichtung diese Serie in der PTA sowieso nicht so gut dafür geeignet...

Ausgangssituation: Sie kommen zu Mittag aus der Apotheke und flitzen noch schnell durch den Supermarkt, weil abends zwei hungrige Schulkinder und ein noch hungrigerer Ehemann auf Sie warten. Sie haben

weder Lust noch Zeit auf irgendwas Aufwändiges. Schnappen Sie sich also Zwiebeln aus der Gemüseabteilung, eine Gurke und frischen Dill. Letzteres brauchen Sie, wenn Sie den von mir empfohlenen Salat dazu bereiten.

Nächste Station Kühlregal: eine Packung Spätzle, eine Packung geriebenen Käse, den würzigen bitte. Einen Becher saure Sahne. Weiter geht's zur Metzgertheke: Eine Scheibe durchwachsenen Speck, circa 5 mm dick, einpacken lassen. Und fertig. Zuhause angekommen, stellen Sie Ihre Schätze auf die Arbeitsplatte und können gleich loslegen: Die Zwiebel wird in kleine Würfel geschnitten. In einer großräumigen Pfanne sanft anschmurgeln lassen, auf ganz kleiner Flamme. Derweil sie gar simmert und dabei karamellisiert, bereiten Sie fix die Soße zum Gurkensalat: In die saure Sahne kommen Salz, Pfeffer, ein bisschen Zucker oder Süßstoff und Zwiebelgranulat, dazu der Dill. Gurke in Scheiben schneiden, hineingeben, ziehen lassen.

Nun geben Sie den klein gewürfelten Speck in die Pfanne und erhöhen die Hitze. Braten ihn aus, vermischen ihn mit der Zwiebel. Öffnen Sie die Packung mit den Spätzle und geben Sie den Inhalt dazu. Vermischen Sie alles, bis es ein bisschen Knusper bekommt und total lecker riecht. Schließlich geben Sie den Käse drüber, direkt aus der Packung. Noch einmal gut vermengen, bis alles miteinander heiß

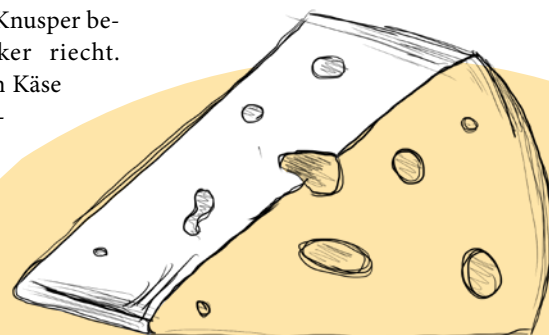
ist und dann ist es fertig. Wirklich. Wahrscheinlich müssen Sie nicht einmal nachwürzen; Speck und Käse haben genügend Salz in sich.

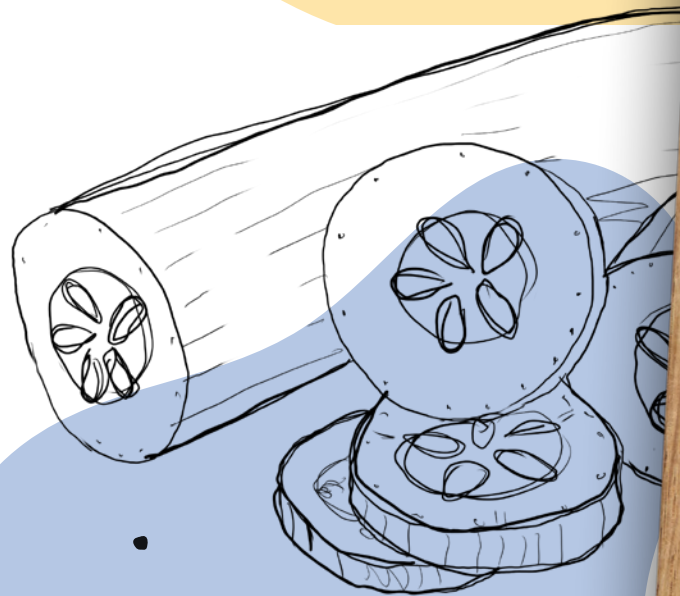
Wir hatten da immer einen Trick: Wenn die Kinder brav ihre Gurkenscheiben dazugegessen hatten, durften sie gegen Ende der Mahlzeit den Rest der Soße über die Spätzle kippen. Schmeckt großartig und führt dazu, dass selbst Erwachsene den Gurkensalat direkt neben die Spätzle auf den großen Teller gegeben haben, woraufhin sich dann alles irgendwie vermischte... wenn der Käse zwischen den Teigwaren Fäden zieht, der ausgelassene Speck alles mit einer glänzenden Emulsion überzieht, die salzigen Fleischstückchen beim Zerbeißen krachen und die Zwiebel herrlich mürbe gegen den Gaumen gedrückt wird, ja, dann weiß man, dass Kalorien richtig gut schmecken.

Guten Appetit! ■

Alexandra Regner,
PTA und Journalistin

Fragen an die Autorin unter
a.regner@uzv.de





Rezept

Käsespätzle mit Gurkensalat

Für 4 Personen

Käsespätzle:

- 1 Packung frische Spätzle
- 1 Packung geriebener Käse (beides Kühlregal)
- 1 Zwiebel
- 1 Scheibe durchwachsener Speck, 5 mm dick

Gurkensalat:

- 1 Schlangengurke oder 3 Minigurken
- 1 Becher saure Sahne
- ½ TL Salz
- ¼ TL granuliert Zwiebel
- Pfeffer
- Flüssiger Süßstoff oder Zucker
- 1 kleiner Bund Dill



© oxinovi / iStock / Getty Images, Illustrationen: Christina Brück / Umschau Zeitschriftenverlag GmbH