

Rezept

Bärlauchspätzle mit Mozzarella

Ein Rezept von Bärlauchspätzle mit Mozzarella, am 09.06.2026

Zutaten

100 g Bärlauch	400 g Weizen- oder Dinkelmehl (das kann wahlweise helles Mehl sein oder auch Vollkornmehl, Letzteres braucht nur ein bisschen mehr Wasser im Teig)
Salz	4 Eier (Größe M)
2 große Zwiebeln	2 EL Butter
1 EL geschmacksneutrales Öl	2 Kugeln Mozzarella (250 g)
Pfeffer aus der Mühle	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 zum Sattessen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal

Zubereitung

1. Zuerst geht es um den Teig. Dafür vom Bärlauch alle welken Blätter aussortieren, Bärlauch abbrausen, gut trockenschleudern und sehr fein hacken.

2. Das Mehl in eine Schüssel geben, mit 2 TL Salz mischen. Bärlauch und Eier mit 150 ml kaltem Wasser dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührers kräftig durchschlagen, bis der Teig Blasen wirft. Den Teig stehen lassen, bis die übrigen Zutaten vorbereitet und die Zwiebeln auf dem Herd sind.

3. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Butter und Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Zwiebelstreifen einrühren und bei schwacher bis mittlerer Hitze in 10-15 Minuten goldbraun braten. Dabei immer wieder rühren und aufpassen, dass die Zwiebeln nicht zu dunkel werden.

4. Während der Bratzeit den Mozzarella in kleine Würfel schneiden.

5. Für die Spätzle in einem großen Topf ein paar Liter Wasser zum Kochen bringen und salzen. Backofen auf 75 Grad (auch schon jetzt: Umluft 60 Grad) vorheizen. Eine Schüssel suchen, die für Spätzle, Käse und Zwiebeln Platz hat und Hitze mag, und in den Ofen (Mitte) stellen.

- Spätzleteig verarbeiten**
6. Für das "Formen" der Spätzle gibt es zwei Möglichkeiten: ein Gerät wie Spätzleschaber oder Spätzleseier verwenden, in das man portionsweise Teig füllt und ins Wasser schabt oder drückt. Oder auf einem großen Brett den Teig dünn verstreichen. Das Brett an den Topfrand halten, mit einem langen Messer vom Teig kleine Schnüre abdrücken und ins Wasser streifen. In beiden Fällen: die Spätzle im Wasser so um die 3 Minuten kochen lassen, dicke auch ein bisschen länger.

7. Die fertigen Spätzle mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben. In die vorgewärmte Schüssel/Auflaufform füllen, mit ein paar Mozzarella-Würfeln bedecken und wieder in den Ofen stellen. Dann die nächste Portion Spätzle kochen, in die Schüssel geben und mit Käse bedecken.
-
8. Wenn alle Spätzle und der Käse in der Schüssel sind, Zwiebeln mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Bärlauchspätzle verteilen.