

Rezept

Käsespätzle

Ein Rezept von Käsespätzle, am 26.05.2026

Zutaten

200 g helles glutenfreies Mehl	50 g feiner Maisgrieß
3 Eier	1 EL Öl
1 TL Salz	etwas Wasser
1 große Zwiebel	1 EL Butterfett
150 g geriebener Emmentaler	Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Das Mehl mit Maisgrieß, Eiern, Öl und Salz zu einem zähen Teig verrühren. Je nach Größe der Eier noch etwas Wasser zugeben – die Konsistenz des Teiges sollte einem festen Rührteig entsprechen. Den Teig 20 Min. (zugedeckt bei Zimmertemperatur) ruhen lassen, damit der Maisgrieß ausquellen kann.
2. Inzwischen in einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig portionsweise durch eine Spätzlepresse drücken – das erfordert etwas Kraft. Die Spätzle portionsweise in kochendes Wasser geben, einmal aufkochen lassen und mit dem Schaumlöffel herausheben. In einem Sieb abtropfen lassen.
3. Den Backofen vorheizen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Butterfett in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel darin goldgelb dünsten. Eine Auflaufform dünn einfetten.
4. Die heißen Spätzle schichtweise mit dem Käse und den gebratenen Zwiebelwürfeln in die Auflaufform geben. Im Ofen auf 220° (Mitte, Umluft 200°) etwa 10 Min. überbacken. Wer die Kruste nicht so kross mag, deckt die obere Schicht mit Alufolie ab. Dazu passt ein bunt gemischter Salat.