

## Rezept

# Käse-Spinat-Spätzle

Ein Rezept von Käse-Spinat-Spätzle, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>750 g</b>	frische Spätzle (Kühlregal)	Salz
<b>2</b>	kleine Zwiebeln	<b>2 EL</b> Butter
<b>400 g</b>	TK-Blattspinat	Pfeffer
	geriebene Muskatnuss	<b>100 g</b> gekochter Schinken in Scheiben
<b>200 g</b>	Käse, geraspelt (z. B. Emmentaler)	Butter für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
| **Pro Portion** Ca. 625 kcal, 25 g F, 34 g EW, 68 g KH

## Zubereitung

1. Die Spätzle in reichlich kochendem Salzwasser 1-2 Min. kochen, dann abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Butter erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den gefrorenen Spinat dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 10 Min. auftauen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, ab und zu umrühren.
3. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Den Schinken in feine Streifen schneiden. Eine Gratinform einfetten, darin die Spätzle, die Spinatmischung, Schinken und zwei Drittel des Käses mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Übrigen Käse obenauf streuen. Im heißen Ofen (Mitte) 10 Min. überbacken.