

Rezept

Käse-Spinat-Spätzle

Ein Rezept von Käse-Spinat-Spätzle, am 15.12.2025

Zutaten

750 g	frische Spätzle (Kühlregal)		Salz
2	kleine Zwiebeln	2 EL	Butter
400 g	TK-Blattspinat		Pfeffer
	geriebene Muskatnuss	100 g	gekochter Schinken in Scheiben
200 g	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.