

Rezept

Überbackene Spinatspätzle mit Zwiebelschmelze

Ein Rezept von Überbackene Spinatspätzle mit Zwiebelschmelze, am 14.04.2026

Zutaten

100 g aufgetauter, gehackter TK-Spinat	3 Eier (Größe M)
Salz	Muskatnuss, frisch gerieben
325-350 g Mehl	2 große Zwiebeln
60 g Butter (+ Butter für die Form)	150 g Emmentaler

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal

Zubereitung

1. Für die Spinatspätzle Spinat, Eier, 150 ml lauwarmes Wasser, 1 TL Salz und Muskat verrühren. 325 g Mehl dazugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts kräftig zu einem glatten, zähen Teig verrühren. Falls nötig, noch etwas Mehl unterrühren. Teig 30 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin bei kleiner Hitze in 10-15 Min. langsam bräunen, ab und zu wenden. Den Käse reiben.
3. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Den Teig portionsweise durch die Spätzlepresse in das kochende Wasser drücken. Die Spätzle sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Spätzle mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz in kaltem Wasser abschrecken, dann in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.
4. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Hälfte der Spätzle in eine gebutterte Auflaufform geben, mit der Hälfte des Käses bestreuen, restliche Spätzle daraufgeben. Alles mit restlichem Käse bedecken. Auflauf im heißen Ofen (Mitte) 20-25 Min. überbacken, bis der Käse leicht gebräunt ist. Zwiebel-Butter-Mischung darauf verteilen und Spätzle weitere 5 Min. überbacken.