

**Spätzle mit dem Spätzlebrett gemacht,  
diese Art Spätzle zu machen gilt bis heute als die einzige richtige.**

Ein Schwabe ist, wer Schwäbisch spricht (schwätzt) und dem seine Lieblingspeise Spätzle sind. Sogar die „Reingeschmeckten“ schätzen nach einer gewissen Anlaufzeit unsere Leibspeise. Ein Leben ohne seine Spätzle ist für einen echten Schwaben schlicht gesagt unvorstellbar. Lieber verzichtet er ganz auf Kartoffeln, mit denen ihn sowieso noch nie ein besonders herzliches Verhältnis verband.

Was wäre allerdings der Sonntagsbraten ohne Kartoffelsalat, undenkbar, denn zu einem schwäbischen Sonntagsbraten gehören Spätzle mit viel Soß und eben der beliebte Kartoffelsalat. Besonders fein, wenn er noch mit frischen Gurken oder Endivien vermischt wird. Zu den Spätzle kann man so ziemlich alles essen außer Fisch. Am beliebtesten sind dazu:

Linsen und Sauerkraut, dann Kesselfleisch, Rostbraten, eingemachtes Kalbfleisch, sämtliche Wildgerichte, saure Nieren und Leber und sämtliche Arten von Braten. Dass die Spätzle ihren Siegeszug um die ganze Welt angetreten haben, liegt auch mit daran das es die Schwaben schon immer in die Ferne zog.

Und die Krönung aller Suppen ist für die Schwaben der Gaisburger Marsch, bestehend aus Spätzle, Kartoffelschnitz, Kraftbrühe und Rindfleischwürfeln. Der Name dieses berühmten Eintopfes stammt aus Gaisburg, einem Stadtteil von Stuttgart. Der Name selbst entstand schon vor dem Ersten Weltkrieg, als die Soldaten aus der Stuttgarter Bergkaserne bevorzugt die Küche der Bäckerschmiede, so hieß die Wirtschaft, in Gaisburg besuchten, deren Spezialität der genannte Eintopf war. Bevor sie nun zum Essen ausrückten, formierte sie sich zum Gaisburger Marsch. Und so erhielt das Gericht, das früher Kartoffelschnitz und Spatzen genannt wurde, seinen heutigen Namen.

Und wie solle es auch anderst sein; ein Ulmer erfand die vor dem Kriege bekannte Ulmer Spätzlesmaschine „Herma“ .

## **Der Spätzlesteig**

### **Grundrezept für 4 Personen**

500 g Mehl

4 Eier

Salz

1/8 – 1/4 l Wasser

Für eine Person rechnet man 1 Ei. Luftiger werden die Spätzle, wenn man sie mit Mineralwasser herstellt. Man kann auch noch einen Esslöffel Essig begeben. Eine andere Art, beim Teig zu variieren ist, dem Teig einen Löffel Öl beizugeben, damit er geschmeidiger wird. Oder den Teig mit Milch anmachen. Man sollte in das kochende Wasser einen Schuss Öl begeben damit die Spätzle nicht zusammenhängen.

Diese Utensilien sollte man zum Spätzles machen haben;

Spätzlesschwob (Spätzlepresse)

Spätzle mit dem Spätzlebrett gemacht, diese Art Spätzle zu machen gilt bis heute als die einzige richtige.

[www.kull-spaetzlespresse.de/deutsch/onlineshop/produktübersicht/](http://www.kull-spaetzlespresse.de/deutsch/onlineshop/produktübersicht/)

Ausflugsziel für Spätzlesliebhaber

# Alb Gold

Trochtelfingen

<http://www.alb-gold.com/index.php?option...id=1448&lang=de>

## Rohstoffkunde >>>> Mehl / Gries

Mehl bzw. Gries in all Ihren Varianten sind der Hauptbestandteil von Teigwaren. Die Art und Qualität des Grieses unterscheidet sich anhand der Getreideart, dem Mineralstoffgehalt und dem Grad der Ausmahlung. Die für die Teigwarenherstellung hauptsächlich verwendete Getreideart ist der Weizen. Man trennt ihn in Hartweizen und Weichweizen. Der Hartweizen gibt dem Teig eine etwas festere Bindung was sich vor allem in der guten Kochstabilität von Hartweizennudeln bemerkbar macht. In Europa gibt es ca. 50 verschiedene Weizensorten. In seiner alten, ursprünglichen Kulturform als Dinkel erlebt er in den letzten Jahren eine kleine Renaissance.

Der "Wert" des Grieses oder Mehls misst sich am Mineralstoffgehalt. So enthält die braune Schale des Korns sehr viel mehr Mineralstoffe, als der helle Mehlkern im Inneren des Korns. Je heller ein Mehl also ist, desto geringer ist der Schalenanteil sowie auch der Mineralstoffgehalt. Der Mineralstoffgehalt ist folglich ein Maß für den Anteil von Schalenbestandteilen im Mehl. Dies ist auch der Ursprung der Mehltypenregelung.



Die Typenzahl wird bestimmt, indem man ein Mehl bei 900°C so lange verglüht, bis nur noch der Mineralstoffanteil als sogenannte "Asche" übrigbleibt.

Z.B.: Das verbreitetste Weizenmehl hat die Typenbezeichnung 405. Dies besagt nichts anderes, als das beim Verbrennen von 1000g Weizenmehl eine Asche von 4,05g übrigbleibt. Das heißt also, je mehr Kleie beim Mahlvorgang entfernt wird, desto ärmer ist später das Mehl an Mineralstoffen. ABER: Desto weißer in der Farbe ist es auch!

Mehlsorten die nur wenig ausgemahlen sind, also noch viele Anteile des vollen Korns beinhalten sind dementsprechend dunkler (z.B.: Vollkornmehl).

Apropos Mineralstoffgehalt:

Weizen enthält viele wichtige Nährstoffe, z.B. den Energielieferant Kohlenhydrate. Ebenso pflanzliches Eiweiß für den Muskel - und Gewebeaufbau. Des weiteren B - Vitamine, Ballaststoffe und Mineralstoffe wie Kalzium oder Magnesium.

Aber zurück zum Gries. Neben dem Aschegehalt entscheidet auch die Körnung des Grieses über die Qualität des Endproduktes, vor allem hinsichtlich der Kochstabilität.

Den Weizen nun gibt es als Weizengries, Weizendunst und Weizenmehl. Diese unterscheiden sich in der Körnung, wobei Gries die gröbste und Mehl die feinste Körnung aufweist.

Ein grober Weizengries braucht allerdings eine längere Zeit, um auf zu schließen und den Kleber freizusetzen.

Um an dieser Stelle einem Missverständnis vorzubeugen: Nicht die Körnung allein ist für die Kochfestigkeit zuständig. Selbstverständlich hängt diese auch vom entsprechenden Eier - Anteil ab.

Spätzle zumachen heißt viel Arbeit so greifen die meisten heutzutage zu den Fertigprodukten nämlich die aus der Tüte, geht natürlich schneller, spart Zeit und sind ruck zuck fertig, aber zwischen Fertigprodukt und selbstgemacht, geschmacklich gibt es da schon gewaltige Unterschiede. Viele haben es auch noch nie probiert selber Spätzle zu machen auch so mancher Schwabe nicht. Für diejenigen die sich doch mal trauen wollen welche zu machen aber nicht wissen wie es geht, hier gibt es eine Anleitung wie Spätzle gemacht werden. >> <https://www.youtube.com/watch?v=fxuzu1idg94>

---

## Spinatspätzle

400 g Mehl

2-3 Eier

1/4 l Wasser

250 g frischen Spinat durch den Wolf drehen und mit Salz und Muskat würzen.

Das Ganze zu einem festen Teig verarbeiten und in das kochende Wasser geben; weiter Verarbeitung wie bei normalen Spätzle. Wer es eilig hat, kauft feingehackten Gefrierspinat.

Die Spätzle erhalten dann allerdings nicht so eine satte Farbe.

Dazu reicht man würzige Hackfleischsoße.

---

## Tomatenspätzle

Beim Zubereiten des Spätzlesteiges (siehe Grundrezept) werden 3 Esslöffel Tomatenmark zugefügt. Wer es besonders kräftig liebt, kann auch noch einen Schuss Tomatenketchup hinzufügen.

Die heißen Spätzle werden auf eine vorgewärmte Platte gegeben, mit geriebenen Käse bestreut und serviert. (Frisch geschnitten Schnittlauch nicht vergessen).

Dazu reicht man grünen Salat.

## **Grüne Bohnenspätzle**

Spätzle zubereiten, siehe Grundrezept.. Die Bohnen waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In Salzwasser, mit etwas frischem Bohnenkraut, ca.30. Min. kochen lassen. Mehl in Butter anbräunen, mit Fleischbrühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer sowie Essig abschmecken. Die Soße (braune Brenne) mit einer gespickten Zwiebel sämig kochen, mit saurer Sahne verfeinern, anschließend über die Spätzle gießen

---

## **Schwäbischer Spätzleseintopf oder auch " Gaisburger Marsch" genannt**

**1/2 kg Brustkern (Rind) mit etwas Salz ca. 1 /2 Std. kochen und in kleine Stücke schneiden.**

**1 kleine Sellerieknolle**

**2 Stangen Lauch**

**250g Karotten**

**250g Kartoffel**

**250g grüne Bohnen sowie**

**2 Zwiebeln, alles in kleine Stücke schneiden.**

**In der Fleischbrühe ca. 1/2 Stunden gar kochen, mit Muskat abschmecken, dann die selber gemachten Spätzle dazugeben.**

**Kurz vor dem Servieren wird der Eintopf mit viel frisch angerösteten Zwiebeln abgeschmälzt, zum Schluss fügt man noch geschnittenen Schnittlauch hinzu**

---

## **Kässpätzle**

**Spätzle zubereiten, siehe Grundrezept.**

**Die frischen heißen Spätzle legt man schichtweise, immer eine Schicht Spätzle und eine Schicht geriebenen Emmentaler, in eine vorgewärmte Schüssel aufeinander.**

**Zum Abschluss gibt man braun geröstete Zwiebel darüber.**

**Wer es besonders würzig liebt, legt statt Emmentaler einfach eine Schicht Romadur dazwischen.**

**Man kann die Schüssel (feuerfest) noch kurz in die Backröhre schieben, damit sich der Käse besser auflöst.**

---

## **Kässpätzle > meine Variante <**

2-3 große Zwiebel in Würfel schneiden und in einer großen Pfanne andünsten bis sie leicht braun werden. Die Spätzle vom Vortag zu den Zwiebeln in die Pfanne und anbraten beim Wenden über die Spätzle Maggi Gewürz darüber. Zum Schluss den Käse darunter mischen bis der Käse verlaufen ist.

---

## **Paprikaspätzle**

Bevor man den Spätzlesteig zu kneten beginnt, gibt man 2-3 Esslöffel, in Salatöl verrührten, edelsüßen Paprika hinzu.

Die Spätzle eignen sich gut als Beilage zu Schweinebraten und Gulasch

---

## **Schinkenspätzle**

Spätzle zubereiten, siehe Grundrezept  
300g gekochten Schinken in feine Würfel schneiden und in Butter leicht anbraten. Die heiß abgeschwenkten Spätzle dazugeben und vermengen. Wer will, kann auch noch 3 verquirlte Eier darüber geben. Mit frischen Kräutern bestreuen und mit grünem oder Gurkensalat servieren.

---

## **Spätzlesauflauf**

1 kg Sauerkraut wird zusammen mit  
250g Speck, einem Schuss Wein, Salz Pfeffer,  
Wacholderbeeren, Kümmel, 1 Prise Zucker und ein paar Apfelschnitzen gar gekocht.

Der nicht zu fette Speck bzw, Schinken wird nun fein geschnitten und zusammen mit den Spätzle unter das gekochte Kraut gemischt. Das ganze füllt man in eine feuerfeste Form und reibt reichlich (viel) Käse darüber.

Der Spätzlesauflauf in den Backofen und goldgelb Backen.

---

## **Geschmälzte Spätzle**

In der Pfanne 50g Butter erhitzen, 4 Esslöffel Semmelbrösel darin braun anrösten und über die abgetropften, heißen Spätzle geben.  
Schmeckt super zu Braten etc.

---

## **Zwiebelspätzle**

2-3 Zwiebel schälen, durch den Wolf drehen und unter den Teig mengen dann weiter verarbeiten wie Grundrezept.  
Vor dem Servieren mit einer Portion angerösteten Zwiebeln abschmälzen.  
Dazu reicht man eine feine Bratensoße und verschiedene Salate.

---

## **Apfelspätzle**

Wie immer Spätzle zubereiten, nach Grundrezept. Die Äpfel schälen entkernen und in Scheiben schneiden, dann in Butter dämpfen.  
Die Spätzle werden angeröstet und dann mit gedämpften Äpfeln vermischt.  
Das ganze wird mit Zucker und Zimt bestreut. Man kann auch noch Apfelmus dazu geben.

---

## **Zimtpätzle**

50g Butter in der Pfanne erhitzen, je 2 Eßlöffel Zucker und Semmelbrösel sowie 1/2 Telöffel Zimt darin rösten und über die heißen selbstgemachten Spätzle geben, dazu reicht man ebenfalls selbstgemachten Apfelkompott

---

## **Feuriger Spätzlestopf**

300g Hackfleisch mit gehackten Zwiebeln anbraten und mit Pfeffer, Salz und reichlich Paprika dazugeben eine kleine Dose Tomaten dazugeben (oder Tomatenmark).

400g Cinakohl in Streifen schneiden (es kann auch Chicorre sein) und daruntermischen. Mit etwas heißem Wasser auffüllen und ca. 15 Min. kochen lassen. zum Schluss gibt man einen Schuss Tabasco und einen Schuss Rotwein dazu..wenn man will kann man die Geschichte mit Mehl abbinden. Das Ganze nun mit den Spätzle vermengen anschließend mit reichlich frischen Kräutern bestreuen und servieren.

---

## Spätzlepuffer

Spätzle zubereiten, siehe Grundrezept

Spätzle abtropfen lassen, 3 Eier mit Sahne oder Dosenmilch verquirlen, salzen und mit den Spätzle vermengen, die Spätzle sollten nicht zu lange sein. Die Spätzle in eine Pfanne mit zerlassene Butter geben und wie Kartoffelpuffer auf beiden Seiten goldgelb anbraten. Dazu gibt´s dann Gurkensalat mit Joghurt und Dill

---

## Bunte Spätzlesplatte

Spätzlesteig zubereiten, siehe Grundrezept.

Den Teig teilt man in vier gleiche Teile, vermengt die einzelnen Teile

mit Spinat oder Kräutern,

Paprika oder Tomatenmark,

Mohn oder schwarzem groben Pfeffer

und einem Teil gibt man noch 2-3 Eigelb oder etwas Maismehl dazu.

Zusammen serviert man es auf einer vorgewärmten Platte.

---

## Mohnspätzle

Dem Spätzlesteig werden 3 Esslöffel Mohn dazugegeben.

Die Mohnspätzle können als normale Beilage oder als Süßspeise gereicht werden.

Dabei werden dann in zerlassener Butter Mohn und Zucker angeschwenkt und über die Spätzle gegeben.

---

## >> Championspätzle <<

Spätzle machen wie Grundrezept. 500g Champignon in feine Scheiben schneiden und in Butter ca. 10 Min. dampfen lassen,, eine Prise Salz und etwas Zitronensaft dazugeben. mit Mehl abbinden und mit 1/4 Liter Sahne verfeinern auch eine Handvoll feingehackter Petersilie darf nicht fehlen. Das ganze wird nun mit den heißen Spätzle vermischt; mit einem Schweinefilet und grünen Salat servieren.



---

## **Kartoffelspätzle**

Einen großen Teller geriebene Kartoffel (gekocht) vermischt man mit 4 El. Mehl, 4 Eier, Salz Muskat und wenn nötig mit etwas Wasser zu einem festen Teig.

Diesen legt man mit einem Löffel ins kochende Wasser und lässt ihn etwas ziehen.

Man kann auch natürlich auch dem Spätzlesteig etwas geriebene Kartoffeln beimengen und dann weiter verarbeiten wie im Grundrezept. zum Schluss gibt man braun geröstete Zwiebeln darüber. Was gut dazu passt ist, Kopfsalat mit frischen Kräutern

---

## **Saure Bohnen-Spatzen**

Spätzle zubereiten wie Grundrezept

4 Eßlöffel Mehl in ca. 60g Butter braun anrösten (braune Brenne) mit Fleischbrühe ablöschen, mit Salz Pfeffer und Essig würzen und mit einer Nelke gespickten Zwiebel sämig kochen.

Die am Abend zuvor eingeweichten Bohnenkerne in Salzwasser gar kochen.

Gut abschütten, mit den heißen Spätzle und der braunen Soße vermischen und mit angebratenen Speckwürfeln abschmälzen

---

## **Spätzle-Durcheinander**

Spätzle zubereiten, siehe Grundrezept

In eine Schüssel eine Schicht Krautsalat, eine Schicht frische Spätzle u.s.w. einlegen.

Am Schluss wird das Ganze mit Schweineschmalz abgeschmälzt und mit Schittlauch bestreut.

Es kommt aus der Trossinger Gegend.

---

## **Kräuterspätzle**

Bevor man beginnt den Spätzlesteig zu verarbeiten werden die Kräuter fein gehackt. Das wären Petersilie, Liebstöckel (oder auch Maggikraut genannt), Estragon oder Sauerampfer, ca. 4 Esslöffel voll unter den Teig mengen. Sehr gut schmecken sie auch mit frischen Brennesseln, dazu kann man noch Löwensalat servieren > und gesünder geht es wohl nicht mehr!

---

## Saure Spätzle

Etwas Mehl in Butter braun rösten, mit Fleischbrühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Dazu gibt man eine gespickte Zwiebel mit Nelke und Lorbeerblatt und kocht die Soße auf kleiner Flamme, bis sie sämig geworden ist. Dann übergießt man die heißen Spätzle damit und vermischt alles miteinander. Man kann auch noch dazu Wursträdle rein schneiden (Fleischwurst oder Rote Wurst). Vor dem Servieren mit viel Schnittlauch bestreuen.

---

## Milchspätzle

Man lässt einen Löffel Mehl in Butter goldgelb werden und löscht es mit einem Liter heißer Milch ab. Kurz vor dem Aufkochen werden 3 zerschlagene Eier daruntergezogen. Dann wird die Soße sofort über die heißen Spätzle gegeben und serviert. Je nach Geschmack kann man dazu Apfelmus, Kompott oder abgekochtes Dörrobst servieren, Zimt und Zucker nicht vergessen.

**Ps:** Spätzle wurden früher gerne als Süßspeise zubereitet, solche Varianten der Art Spätzle zu machen ist den meisten unbekannt. Bei manchen Rezepten wird so manch einer sagen das passt doch nicht zusammen. Mein Tipp: einfach ausprobieren, vielleicht kommt der eine oder andere dann auch ins Schwärmen.

---

## Spätzle mit Zwiebel und Tomaten

5 Tomaten kurz ins heiße Wasser tauchen und die Haut abziehen, in Würfel schneiden und abtropfen lassen. Eine große Zwiebel in Würfel schneiden in Butter anrösten, dann die Tomaten mit gehackten Kräutern dazugeben, würzen mit Pfeffer und Salz und kurz mit anschwenken. Mit heißen Spätzle vermengen und mit Spinatsalat servieren.

---

## Spätzlessalat

Die kalt abgeschwenkten Spätzle werden mit Maiskörnern, in Würfeln geschnittenen, gekochten Karotten, einer kleinen Dose, in Scheiben geschnittenen Champignons, einer Handvoll frisch gehackter Petersilie und 250 g gekochtem und in Würfeln geschnittenen Schinken vermenget. Mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker und 1/8 l Sahne wird der Salat dann angemacht.

Die Spätzle sollte man vor dem Anrichten etwas zerkleinern, oder noch besser, man nimmt gleich Knöpfele dazu. Zum Schluß sollte man das Ganze z.B. mit Ackersalat, Tomaten, Gurken, Kräutern und dergleichen garnieren.

---

## Löffelspatzen

300g Mehl

4 Eier

1 Esslöffel gehackte Petersilie

150 g Bratwurstwürfel oder Schinken werden mit ca. 1/4 l keißem Wasser zu einem festen Teig angemacht und mit einem Esslöffel in das kochende Wasser gegeben. Dort lässt man die Spatzen 2-3 Min. ziehen.

Die Spatzen serviert man in einer kräftigen Brühe.

Die Beilage > Kartoffelsalat

---

## Spätzle & Tomaten

5-6 Tomaten enthäuten und in Scheiben schneiden.

Die heißen Spätzle in eine feuerfeste Form geben, und mit den Tomatenscheiben bedecken, Tomaten mit Tomatengewürz bestreuen, mit geriebenen Emmentaler ca. 100g bestreuen und reichlich Butterflöckchen draufsetzen.

Im Backofen bei 200° Grad goldgelb überbacken ca.20Min.

Das war ein kleiner Einblick in die Spätzles Geschichte die von mir jetzt beendet wird. So mancher war sicher erstaunt was man aus den Spätzle so alles machen kann.

Da gibt es noch die Knöpfle, die geschabten Spätzle zu dem es auch noch Rezepte gibt. Aber wie gesagt man sollte die Spätzle schon selber machen, wer auf den Geschmack gekommen ist wird sich sicher dann öfters die Zeit dazu nehmen welche zu machen.

Das letzte Rezept was ich jetzt noch präsentiere so sagt man stammt aus der damaligen bäuerlichen Gegend Laichingen - Münsingen. Das Rezept haben sogar ein paar Gaststätten in der Region auf ihrer Speisekarte aufgeführt und das ist auch eines meiner Lieblingsgerichte.

### **Leberkäs mit Apfelmus**

Man braucht 2 Pfannen. In der einen bratet man nebenher eine Leberkäs Scheibe beidseitig braun an. In der Zwischenzeit nimmt man die andere Pfanne, mit Butter und Spätzle (vom Vortag) anbraten zum Schluss kommen noch 3-5 Eier (salzen) dazu. Das mit den Spätzle vermischen bis die Eier gestockt sind. Mit Leberkäs und den Spätzle auf den Teller servieren. Über die Spätzle gibt man dann reichlich Apfelmus.

Schmeckt super