

Käs'spätzle mit Misozwiebeln und Apfelspalten dazu Blattsalat mit Ahorn-Senf-Dressing

von BIOSpitzenköchin Nina Meyer

Zutaten für 4 Personen

Spätzle

400 g	Dinkelmehl
200 g	Dinkelvollkorn Grieß
5	Eier (M)
200 ml	kalt Wasser
	Salz, Muskatnuss gerieben
400 g	Bergkäse – möglichst älter als 6 Monate
	Schwarzer Pfeffer
	Spätzlehobel

Misozwiebeln

4	große rote Zwiebeln
1 EL	dunkle Misopaste (oder 2 EL helle Misopaste)
200 g	Butter
2 EL	Zuckerrübensirup
400 ml	Wasser mit 1 EL Gemüsebrühpulver
1	großer Apfel, z.B. Boskop, es geht aber auch jeder andere Apfel
1-2 EL	Bratöl
	Schnittlauch

Salat

4 Hände	gemischter Blattsalat oder nur Endiviensalat
1 TL	mittelscharfer Senf
2 TL	grober Senf (Bauernsenf/Dijon oder süßer Senf)
100 ml	geschmacksneutrales Öl
50 ml	Apfelessig
3 EL	Ahornsirup
	Salz, schwarzer Pfeffer
	etwas Wasser

Zubereitung

Misozwiebeln

Ofen auf 160°C vorheizen. Zwiebeln schälen und vierteln. In eine ofenfeste Form mit den Schnittflächen nach unten geben.

In einem Topf Wasser, Gemüsebrühe, Butter und Zuckerrübensirup aufkochen. Misopaste einrühren und über die Zwiebeln gießen.

Für 20 Minuten im Ofen backen. Dann die Form mit einem Deckel abdecken und nochmals 20 Minuten backen.

Spätzle

Du brauchst einen Spätzlehobel und einen Topf, auf den der Hobel passt.

Käse von der Rinde befreien und raspeln. Topf mit Salzwasser auf den Herd stellen, Deckel drauf und zum Kochen bringen.

In einer Schüssel Mehl und Grieß mischen.

In einem Messbecher das Wasser abmessen und die Eier dazugeben, außerdem Salz und Muskatnuss. Mit einem Schneebesen verrühren. Eier-Wasser-Mischung zum Mehl gießen und am besten mit den Händen rasch einen Teig kneten. Evtl. kurz quellen lassen – max. 10 Minuten.

Spätzlehobel auf den Topf auflegen. Spätzleteig in den Trichter füllen und in das kochende Wasser hobeln. Hobel vom Topf nehmen und das Wasser einmal aufkochen lassen. Spätzle mit einer Schaumkelle abschöpfen und in eine Schüssel geben. Direkt mit Käse bestreuen. Das Ganze so oft wiederholen, bis kein Teig mehr da ist.

Spätzle nun umrühren und ein wenig von der Misozwiebelflüssigkeit dazu geben. Mit schwarzem Pfeffer abschmecken. Eventuell noch etwas vom Kochwasser dazu geben, damit die Spätzle säumiger sind. Warm stellen.

Apfel waschen und in Spalten schneiden. In etwas Öl die Apfelspalten von beiden Seiten gut anbraten.

Dressing

Alle Zutaten zusammen zu einer Vinaigrette mischen.

Anrichten

Käs'spätzle auf einen Teller geben. Misozwiebeln, etwas von der Flüssigkeit, schwarzen Pfeffer, gebratenen Apfel und Schnittlauch darüber anrichten.

Salat mit Dressing marinieren und ebenfalls anrichten.

Tipps

- Alle Komponenten des Rezepts funktionieren einzeln, aber auch als Ganzes.
- Käs'spatzenreste kann man im Kühlschrank 3-4 Tage aufbewahren. Sie lassen sich danach gut anbraten, z.B. mit Zucchini und Tomaten, oder sogar frittieren.
- Misozwiebeln schmecken auch lecker als Topping auf Käsebrot oder veganer Bohnenpaste, zu Tortillas oder Ofengemüse. Sie lassen sich im Kühlschrank circa 10 Tage aufbewahren.
- Das Dressing passt auch gut zu gekochten Eiern, zu Kartoffelsalat oder geräuchertem Tofu.
- Küchentipp: Den Spätzlehobel und alles, an dem Spätzleteig klebt, mit kaltem Wasser und möglichst direkt nach Gebrauch vorspülen. So löst sich der „Batz“ (Teigreste) gut ab.