

REZEPTE SAMMLUNG

... SPÄTZLE

... NACH DER REZEPTUR „ZUM SCHWOB“...

GRUNDSÄTZLICHES

Ich gestehe, es wird immer schwerer jemanden von den Vorzügen selbstgemachter Spätzle zu überzeugen. In fast jedem Supermarkt gibt es Spätzle zu Hauf.

Hausgemachte Festtags-Spätzle
Eierspätzle ... wie selbst gemacht
Echt schwäbische Eierspätzle
Spätzle ... nach Hausfrauen-Art

Es ist nur noch eine Frage der Emotionalität, von welcher Sorte sich der Konsument letztendlich verleiten lässt. Wenn es nicht die schillernde Verpackung ist oder gar der Geldbeutel, dann tut die Werbung ihr Übriges.

Meine Entscheidung „Pro Handgeschabt“ begründet sich mit der Verwendung der Zutaten: Eier und Dinkelmehl.

Industrielle Produkte sind meist aus einfachem Mehl Typ 405, Jodsatz, E330 (Citronensäure) und aus Eiern mit fragwürdiger Herkunft hergestellt. Seit ein paar Jahren stellen die Produzenten von verbotener Käfighaltung auf Freiland Eier um. Dennoch eröffnete die EU-Kommission Ende Januar 2012 gegen 13 Länder Vertragsverletzungsverfahren, darunter auch die deutschen Nachbarn Belgien, Frankreich, die Niederlande und Polen.

Bei den mir bekannten Produkten wird zu über 80% auf die Verwendung von Dinkelmehl gänzlich verzichtet. Dies begründet sich aus dem Kostendruck des Handels, da die schillernde Verpackung mit dem Konterfei einer „Oma“ billig sein muss.

GLOSSAR:

Mehl-Dinkel-Mischung:

Durch die gröbere Struktur des Dinkelmehls und seine guten Klebereigenschaften verbinden sich Mehl und Eier besser, die Stärke kocht sich nicht aus und die Spätzle werden kernig und knackig.

Mehl-Typ:

Ein Getreidekorn besteht aus einem backfähigen Mehlkern, einem vitaminreichen Keimling und mineralstoffhaltiger Schale.

- Die Typenbezeichnung ist eine Definition über die Höhe des Mineralstoffgehalts eines Mehles.
- Je höher die Typenzahl, desto mehr Anteile der mineralstoffhaltigen Schalenschichten sind enthalten
- Je höher die Typenzahl, desto dunkler ist das Mehl

Nach meinem Dafürhalten müsste eine 500 Gramm-Packung im Einzelhandel mindestens 2,60 € kosten.

- 5 Eier aus Bodenhaltung zu je 17 Cent = 85 Cent
- 400 Gramm Mehl Typ 405: aus keimfähigem, gesundem, gentechnisch nicht verändertem und nicht bestrahltem Brotweizen hergestellt.: 28 Cent
- 100 Gramm Dinkelmehl: Hell Typ 630: 24 Cent
- Zu diesen Grundkosten gesellen sich weitere Prozess-, Verpackungs-, Werbe-, Vertriebs- und Handelskosten, die mit ca. 85 % Aufschlag zu den Produktionskosten zu bemessen sind ... zuzüglich 7% Mehrwertsteuer.

Das macht unterm Strich: **2,60 €**

Da ich Mancherorts sogenannte Gourmet-Spätzle und Hausfrauen-Spätzle bereits für 85 Cent je 500 Gramm-Packung erhalte, kommen mir ernsthafte Zweifel an der Qualität der verwendeten Grundprodukte.

... von daher gilt für mich der Leitsatz:

NUR SELBSTGEMACHT... IST HAUSGEMACHT
... dann weiß ich auch, was drin ist.

... NUR SELBSTGEMACHT

... IST HAUSGEMACHT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Mehl Typ 405
100 g Dinkelmehl Hell Typ 630
5 Eier Größenklasse M (53 - 63 Gramm)
1/8 l lauwarmes Wasser
1 Teelöffel Salz

WIE WIRDS GEMACHT:

Wenn der Teig fertig ist, Wasser mit einer guten Prise Salz (1 Teelöffel) zum Kochen bringen.

Den Teig zügig in das kochende Wasser pressen/schaben.

Sobald die Spätzle oben auf der Wasseroberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen.

Alles im Leben hat zwei Seiten, auch das „Abschrecken“. Beim Abschrecken wird die teilweise gelöste Stärke abgespült. Dies ist dann von Vorteil, wenn man die Spätzle wie früher bereits am Samstag Nachmittag vorgekocht und -luftgetrocknet hat, um sie erst am Sonntag zum Schweinebraten zu verwenden.

Wenn sie aber frisch auf einen vorgewärmten Teller verteilt werden, kleine Butterflocken über die heißen Spätzle gelegt werden (oder geschmorte Semmelbrösel), um sofort auf den Tisch zu kommen, kann naturgemäß auf das Abschrecken verzichtet werden.

Die Zutatenliste ist noch relativ einfach und in jedem gut gerüsteten Haushalt zu allen Tages- & Nachtzeiten verfügbar. Was jetzt kommt, daran scheiden sich die Geister:

... geschabt oder gepresst?

Ich selbst „schabe“ für den Hausgebrauch ... in meinem Lokal ist dies nicht möglich, da wird „gepresst“

Zu beiden Varianten gibt es spezifische Kniffs

... **Geschabt:** Der Teig kann etwas „nasser“ sein, damit er geschmeidig und dünn vom Spätzlebrett geht. Das Spätzlebrett ist ein normales unbeschichtetes Holzbrett mit Stiel, welches vorne spitz wie ein Keil geschnitten ist. Die keilförmige Form ermöglicht ein einfaches Herunterschaben vom Brett in das kochende Wasser. Vor dem Benutzen wird das Brett im heißen Wasser angefeuchtet.

... **Gepresst:** Je massiger der Teig, je mehr Muskelkraft müssen Sie aufwenden, dafür gibt es aber auch extra lange und bissfeste Spätzle. Der Schwabe hat für viele Begriffe extrem liebevolle Umschreibungen. So werden die Spätzle aus der Presse auch „Faule-Weiber-Spätzle“ genannt.

Letztendlich entscheidet die Übung und/oder die Lust, wie der Herstellungsprozess abläuft.

Wichtig beim Spätzleteig: Lieber mit Ei, als mit Wasser die Konsistenz des Teiges variieren. Ich selbst verwende grundsätzlich je 500 Gramm Mehlmischung 5 Eier. Dazu füge ich beim Teigschlagen immer wieder lauwarmes Wasser in kleinen Mengen bei: aber nie mehr als ein achteil Liter Wasser auf 500 Gramm Mehlmischung. Sollte der Teig immer noch zu fest sein, füge ich noch ein weiteres Ei bei.

Der Teig ist dann perfekt, wenn er kleine Blasen schlägt (und der Unterarm langsam schwerer wird) und sich vom Schüsselrand löst.

Für beide Varianten gilt: Sowohl Spätzlebrett, als auch die Spätzlepresse vor Gebrauch und während der Herstellung immer wieder in heißes Wasser tauchen.

... VARIANTEN

KÄSESPÄTZLE

Käsespätzle

... können mit feinen Speckstreifen zu einem schnellen Handwerker vesper werden.

... sind mit einem Grünen Salat eine komplette Mahlzeit.

... eignen sich als Beilage zu einem Zwiebelrostbraten.

... werden zu rustikalen Runden ebenso gereicht, wie an Geburtstagen und anderen Familienfeiern.

... sind eine Bereicherung in einem fleischarmen Speiseplan.

... werden gerne von Kindern gegessen (ohne Zwiebeln), da sich der Käse so schön ziehen lässt.

... sind belegt, mit in grünem Pesto gebratenen Tomatenscheiben, ein schmackhaftes Vegi-Gericht.

... lassen sich ideal vorbereiten, um Portionsweise angerichtet zu werden (in Familien mit unterschiedlichen Essenszeiten).

... sind der Hingucker eines schwäbischen Anti-Pasti: Käsespätzle auf der Platte serviert, umlegt mit gegrillten Zucchini- und Auberginenscheiben, rote Paprika mit Knoblauchzehen aus der Alu-Folie und gebackenem Fenchel.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 rote Zwiebeln
100 ml Sahne
etwas Milch
1 TL Gemüsebrühe
100 g geriebener Käse (Emmentaler)
Gewürze nach Wahl
Öl zum Braten
fein gehackte Petersilie

Eine Zwiebel fein würfeln. Für die Röstzwiebeln die restlichen Zwiebeln in feine Ringe schneiden.

Die gewürfelte Zwiebel in der Pfanne mit etwas Öl glasig anschwitzen, dann die Spätzle in die Pfanne dazu geben und leicht anbräunen lassen; dabei mehrmals umrühren. Mit der Gemüsebrühe aufgießen.

Die Flüssigkeit leicht einkochen lassen, etwas Milch und wenig von der Sahne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Paprika abschmecken.

Die Restmenge an Sahne (oder, je nach Geschmackintensität: Creme fresh) unter den geriebenen Käse unterheben.
So wird der Käse schön cremig.

Die Käsemasse mit den Spätzle in der Pfanne erhitzen.

Nebenher die Zwiebelringe in heißem Öl braten, bis sie schön braun sind, dann auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Die Käsespätzle auf vorgewärmte Teller anrichten, die Röstzwiebel auflegen und mit der frischen Petersilie garnieren.

Tipp: Je nach Geschmackserlebnis kann der Emmentaler durch einen mittelalten Gouda ersetzt werden.

Sofort servieren ... mit einem Schluck Wein

... VARIANTEN

MEDITERRAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 3 rote Zwiebeln
- 6 bis 8 getrocknete Tomaten (in Öl)
- 2 eingelegte Piri-Piri-Schoten
(ersatzweise Peperoni)
- 1/2 Bund Basilikum
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Pinienkerne
- 1 Kugel Büffelmozzarella
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen (Vorsicht: Nicht zu heiß werden lassen), die in feine Ringe geschnittenen Zwiebeln und Pinienkerne darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten.

Tomaten und die in feine Stücke zerkleinerten Piri-Piri-Schoten mit den Spätzle in die Pfanne dazugeben.

Mit 2 EL Weißwein angießen und alles unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen lassen.

Den Mozzarella gut abtropfen lassen, klein würfeln und mit klein geschnittenem Basilikum unter die Spätzle mischen, bis der Mozzarella leicht angeschmolzen ist.

Die Spätzle auf vorgewärmte Teller anrichten, mit der Salz- & Pfeffermühle nach Geschmack würzen und mit Basilikum garnieren.

Sofort servieren ... mit einem Schluck Wein

WEINEMPFEHLUNG ZU MEDITERRAN

Pinot Grigio IGT
Edition GoEast
Grauburgunder - Italien
Geschmacksprofil: trocken

Charakterisierung: Grauburgunder fruchtig, saftig, süffig - ein sehr kraftvoller und anregender Pinot Grigio mit herrlichen Fruchtaromen von Birne, Ananas und tropischen Früchten im vollmundigen Geschmack. Leicht würzig mit nussigen Anklängen - frischer Genuss im internationalen Stil.

WEINEMPFEHLUNG ZU KÄSESPÄTZLE

In meinem Lokal empfehle ich zu diesem regionaltypischen Gericht einen passenden Württemberger:

Pinot Noir
Edition Gourmet
Württemberg
Qualitätsstufe: QbA
Geschmacksprofil: trocken

Charakterisierung: Ein Wein mit typischer Burgunderfarbe im Erscheinungsbild. Fruchtige, aromatische und würzige Noten spielen im Geruch zusammen und präsentieren diesen Spätburgunder in der Nase.