

## Rezepte zur Sendung vom 04. September 2014

### Typisch regional

#### Infos zu Spätzle

Spätzle sind eine typische schwäbische Beilage zu Braten mit Sauce. Wegen ihrer unregelmäßigen Form und der rauen Oberfläche können sie besonders gut Saucen aufnehmen.

Spätzle werden aus den Grundzutaten Eier und Mehl zubereitet. Alle Zutaten sollten bei der Verarbeitung Zimmertemperatur haben.

Spätzle werden entweder von einem Brett ins kochende Salzwasser geschabt, durch eine Spätzlepresse gedrückt oder mit einem Knöpflehobel (diese Spätzleversion ist besonders im Allgäu verbreitet) zubereitet.

Die Herkunft bzw. der sprachliche Ursprung der Spätzle ist umstritten und wurde bis heute nicht eindeutig geklärt. Eine erste urkundliche Erwähnung findet sich zwar im Jahre 1725, doch dürfte die Geschichte der "schwäbischen Teigware" weit älter sein.

#### Käsespätzle

##### Rezept für 2 Personen

200 g	Mehl
4	Eier
Etwas	Salz
2	Zwiebeln
150 g	Bergkäse
2,5 EL	Butter
50 ml	Milch
Etwas	Pfeffer



#### Für den Salat

1	kleiner Kopfsalat
2 EL	Apfelessig
4 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	scharfer Senf
Etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Das Mehl in eine Schüssel geben, die Eier einschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Spätzlebrett kurz in kochendes Wasser tauchen, darauf ca. 2 Esslöffel Teig streichen. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins

kochende Wasser schaben. Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Käse reiben. Zwiebeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter goldbraun rösten. Die Spätzle ebenfalls in einer Pfanne mit 1 EL Butter erwärmen. Die Hälfte der gerösteten Zwiebeln darunter mischen, mit Milch ablöschen, die Hälfte des Käses untermischen und leicht schmelzen lassen. Alles in eine gebutterte Auflaufform geben, mit Pfeffer würzen und den restlichen Käse auf die Spätzle geben. Die Pfanne unter den Grill stellen und den Käse schmelzen lassen.

Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern.

Für die Vinaigrette Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in ein Glas mit Schraubverschluss geben und verschließen, das Glas kräftig schütteln. Kurz vor dem Servieren den Salat mit der Vinaigrette marinieren.

Wenn der Käse auf den Spätzle geschmolzen ist, die restlichen Zwiebeln obenauf geben und mit dem Salat servieren.

## Infos zum Zwiebelrostbraten

Zwiebelrostbraten ist ein traditionelles Gericht der österreichischen und schwäbischen Küche. Der Zwiebelrostbraten zählt zum klassischen Angebot in Wiener Restaurants. Im schwäbischen Raum gilt er als Sonntagsessen. Regional wird er auch unter den Bezeichnungen Wiener Zwiebelrostbraten, Allgäuer Zwiebelrostbraten, Schwäbischer Zwiebelrostbraten geführt.

Zum Kurzbraten eignet sich portioniertes Fleisch junger Tiere, wie z.B. Steaks vom Rücken, Schnitzel, Filets, Medaillons und Innereien. Die Bratdauer richtet sich nach Größe und Art des Stückes. Die Garstufe erkennt man durch die Fingerdruckprobe. Je schwammiger das Fleisch sich anfühlt, desto roher ist es noch im Inneren.

## Zwiebelrostbraten Rezept für 2 Personen

1	Gemüsezwiebel
2 Scheiben	Rinderrücken (möglichst vom Halsansatz à 150 g)
etwas	Salz, Pfeffer
2 EL	Butterschmalz
1/8	Rotwein
3 EL	Bratensauce
1 EL	Butter



Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben flach klopfen. Den äußeren oberen Fettrand in Zentimeterabständen einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Bratpfanne die Hälfte des Butterschmalz erhitzen und die Fleischscheiben von beiden Seiten jeweils zwei Minuten scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Dem Bratensatz das restliche Butterschmalz beifügen und die Zwiebel darin goldbraun braten. Mit Salz würzen. Die Zwiebel aus der Pfanne nehmen und auf die Fleischscheiben geben. Die noch heiße Pfanne wieder aufs Feuer stellen und den Bratensatz mit Rotwein und Bratensauce ablöschen. In den kochenden Wein kräftig die Butter rühren bis sie geschmolzen ist. Die Sauce abschmecken. Fleisch mit Zwiebeln anrichten, Sauce dazu gießen und z.B. mit Spätzle oder Bratkartoffeln servieren.