

## Hält Leib & Seele zusammen: Kässpätzle



### Volksfeststimmung in Süddeutschland

Aus allen Regionen in Süddeutschland strömen die Menschen nach Stuttgart oder nach München, um auf dem Wasen oder auf der Wiesen ausgelassen zu feiern. Urig und zünftig geht es dort auf den Volksfesten her.

Zu mitreißender Musik wird heftig geschunkelt, getanzt und gesungen. „Ein Prosit der Gemütlichkeit“ klingt aus allen Zelten. Durch Internet, Radio, Zeitungen und TV erreicht die Stimmung selbst die, die nicht persönlich zu den Festen reisen. Also warum nicht auch zu Hause ein wenig Festzeltstimmung genießen? Ein bisschen gemütlicher, in den eigenen vier Wänden, bei stimmungsvoller Musik und herzhaften Speisen.

### Das Albdorf auf dem Cannstatter Wasen

Dieses Jahr gibt es etwas Neues! ‚Das Albdorf‘ - der Marktplatz für garantierten Genuss aus Baden-Württemberg wird durch die Regionalkampagne „Natürlich. VON DAHEIM“ des Ministeriums für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz präsentiert. Besucher können sich, neben wechselnden Präsentationen von Erzeugern und Produzenten regionaler Lebensmittel, auch auf ein Schaukochen mit Produkten aus Baden-Württemberg freuen. Darüberhinaus wird auf der Aktionsbühne auch ein kulturelles Angebot mit Thementalks, Auftritten von Musikgruppen und Vereinen aus dem Land und vielem mehr zu sehen sein. Mehr Informationen gibt es [hier](#).

## Essen und Trinken...

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, besagt ein Sprichwort.

Essen verbindet zudem, bringt Menschen an einen Tisch und festigt die Stimmung. Wie wäre es zum Beispiel mit einem großen Vesperteller, der in der Runde mit Brezel und Brot genossen wird? Oder doch lieber eine große Pfanne mit dampfenden Kässpätzle? Herzhaft und kräftig duftend verströmen diese ihren rassigen Duft, wenn Allgäuer Bergkäse, Emmentaler und Weißlacker verwendet werden.

### Geheimtipp für gute Kässpätzle:

Als Grundlage reichlich Zwiebeln in Butterschmalz bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend einen kräftigen Schuss Weißbier (oder alkoholfreies Bier) zugeben und einkochen. Danach erst die Spätzle und den Käse. Zuletzt Röstzwiebeln, Pfeffer und Schnittlauch auf die Spätzle. So, dann kann gefeiert werden.

Wer jetzt Lust auf Kässpätzle bekommen hat, findet nachfolgend die ausführliche Anleitung.

Guten Appetit und Prost!

## Kässpätzle

### Zutaten

- 400 g Mehl (z.B. Spätzlemehl)
- 4 Eier
- 100 ml Mineralwasser
- 200 g Allgäuer Bergkäse g.U., gerieben
- 100 g Allgäuer Emmentaler g.U., gerieben
- 50 g Allgäuer Weißlacker g.U. (alternativ: Romadur), klein geschnitten
- 500 g Zwiebeln
- 25 g Butterschmalz
- 1 Bund Schnittlauch, geschnitten
- Röstzwiebeln, nach Belieben
- 1 TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- **Extra:** Einen Schuss (ca. 50 ml) Weißbier (oder alkoholfreies Bier) oder Rinder- oder Gemüsebrühe

## Zubereitung

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Nun die Zwiebelringe in einer Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze ca. 15-20 Minuten rührend anbraten, danach mit einem Schuss Weißbier ablöschen und 3-4 Minuten einkochen lassen. Die Zwiebeln auf einen Teller geben. Pfanne beiseitestellen.

**Für die Spätzle** das Mehl mit Salz, Mineralwasser und Eiern zu einem elastischen Teig schlagen. Falls der Teig zu fest wird, etwas Wasser zugeben. Der Teig sollte schwer vom Löffel reißen. 10 Minuten ruhen lassen.

Den Teig portionsweise in den Spätzlehobel geben und die Spätzle ins kochende, gesalzene Wasser hobeln.

Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen noch ca. 30 Sekunden sieden lassen, dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem Backblech etwas ausdampfen lassen.

So weiter verfahren, bis der Teig verbraucht ist.

Alle drei Käsesorten miteinander vermischen.

Die Spätzle abwechseln mit dem gemischten Käse und den Zwiebeln in die Pfanne schichten. Bei kleiner Hitze ca. 6-7 Minuten garen, bis der Käse geschmolzen ist. Ab und zu rühren.

Mit Schnittlauch und Röstzwiebeln bestreuen und servieren.

**Tipp:** Wer möchte, serviert einen Salat dazu.