



# BUNTES

## aus der Mittagsküche

kurz & knackig notiert

### Aber Hallo:

Spätzle kommen aus Schwaben.

Der Spätzle Teig besteht aus Mehl, Eiern und Wasser.

Traditionell wird der Teig von einem speziellen Brett ins Wasser geschabt.

Zur Selbsterstellung fehlt uns in der Küche die Zeit, darum arbeiten wir mit tiefgekühlten Spätzle.

Für die Vorbereitung von Käs' Spätzle benötigen wir in der Küche eine große Wanne. Wir stellen ca. 150 Portionen her. Dazu benötigen wir 20 kg Spätzle und 12 kg Zwiebeln.

### Wusstest Du schon:

Dass die Zwiebel eine Heilpflanze ist?

Sie wurde schon im Mittelalter als Medizin gegen Pest, Cholera und Skorbut eingesetzt.

Die Zwiebel wirkt antiviral und antibakteriell.

Sie kann bei Erkältung angewandt werden:

Zwiebelsäckchen bei Ohrenschmerzen.

Zwiebelsaft gegen Husten.

Aufgeschnittene Zwiebel bei Insektenstichen.

In der Zwiebel stecken viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

### Kurz erklärt:

Die Zwiebel ist sowohl Gewürz als auch Gemüse.

Angebaut wird sie schon seit Tausenden von Jahren auf der ganzen Welt.

Es gibt viele verschiedene Arten von Zwiebeln, um nur einige zu nennen:

Gemüsezwiebel, weiße und rote Zwiebeln, Schalotte.

Zwiebeln können lustige Namen haben, wie: Zittauer Gelbe, Höribulle, Texas Early oder Snowball.



### Saisonales Rezept: Käs' Spätzle

#### **Zutaten:**

350g. Zwiebeln  
2 EL Rapsöl  
400 ml Sahne  
100g. geriebener Bergkäse  
1 kg frische Spätzle aus dem Kühlregal  
Salz und Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.  
Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, Sahne dazu schütten und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz abkühlen lassen.

Spätzle in eine Auflaufform verteilen. Die Zwiebelsoße und die Hälfte vom Käse darüber schütten und alles gut vermischen.

Die Käs' Spätzle mit dem restlichen Käse bestreuen und im Backofen bei 200 Grad (Ober und Unterhitze) ca. 20 Minuten backen.

Guten Appetit ☺