

## Spätzle selber machen – erwecke den Schwaben in dir!

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die Spätzle

400 g Mehl  
4 Eier  
4 Teelöffel Salz  
200 ml Milch

#### Besonderes Zubehör

Spätzlebrett mit Schaber  
oder Spätzlepresse

Spätzle selber machen?! Jackpot! Frischen Teig anrühren, mit den Händen in der Schüssel kneten und mit etwas Geschick und Tüftelei versuchen, ihn in die richtige Form zu bringen – das ist genau was für mich. Was das Ganze noch besser macht? Ich bin ein absoluter Spätzle-Fan. Frisch geschabt vom Brett sind sie ein absoluter Gaumenschmaus. Zwar komme ich nicht aus dem Schwabenland, liebe die gekochten Teigwaren aber mindestens genauso, wie die Schwaben es tun.

Wenn ich allerdings mal näher über die leckeren Nudeln nachdenke, kommen mir dann doch einige Fragen in den Kopf. Oh ... Nudeln? War das etwa schon der erste Fauxpas? Sind Spätzle überhaupt echte Nudeln oder

würde ich von traditionsbewussten Schwaben jetzt schon böse Blicke ernten?

Ich habe da in Sachen Spätzle selber machen vorsichtshalber nochmal etwas nachgeforscht:

### Woher kommen Spätzle?

Die vor allem im deutschsprachigen Raum bekannten Spätzle sind ein echtes **Traditionsgericht**, das seinen Ursprung im schönen ‚**Schwabenländle**‘ hat. Heute würde man die Region Schwaben grob zwischen dem Schwarzwald im Westen, Lech im Osten, Stuttgart im Norden und dem Bodensee im Süden verorten.

Irgendwo dort hatten damals die Schwaben, die früher größtenteils eher arm als wohlhabend waren, mit ihrem wenig ertragreichen Boden zu kämpfen. Also machten sie aus ihrer Not eine Tugend und nutzten die Lebensmittel, die günstig waren und die sie zur Genüge hatten. Die geniale Idee, Mehl und Eier als Teig zu verkneten und zu kochen, erwies sich als ebenso einfach wie genial – heute werden die bekannten ‚schwäbischen Spätzle‘ als **Nationalgericht** gefeiert und haben sich als **beliebte Beilage** bewährt und über die schwäbischen Grenzen hinweg verbreitet.

Das Wichtigste: Original Spätzle und auch die etwas kürzer geratene ‚*Knöpfle*‘ werden **immer aus frischem Teig gemacht** und kommen nicht getrocknet aus der Tüte – setzt du die abgepackte Variante einem Schwaben vor, könnte er das schnell als persönliche Beleidigung verstehen.

### Warum heißen Spätzle eigentlich Spätzle?

Eine Theorie besagt, dass der Name durch die Form der kleinen Teigklümpchen entstanden ist. Denn bevor Spätzle vom Brett geschabt oder über eine Reibe gehobelt wurden, formten schwäbische Hausfrauen den zähflüssigen Teig noch per Hand und gaben die

# Spätzle selber machen – erwecke den Schwaben in dir!

Teigstücke einzeln in kochendes Wasser. Da diese an den Enden häufig spitz zusammenliefen (ähnlich wie die heutigen Schupfnudeln) und etwas größer waren, **erinnerten sie etwas an kleine Spatzen** mit Schnabel und kurzem Schwänzchen. Aus diesem Grund sollen sie zu Beginn auch häufig *Spatzen* genannt worden sein.

Einer zweiten Theorie zufolge leitet sich das Wort *Spätzle* vom italienischen ‚spezzato‘ ab, was sich mit ‚Geschnetzelt‘ oder ‚Gestückelt‘ übersetzen lässt. Das Verb ‚spezzare‘ bedeutet ‚in Stücke schneiden‘ – so wie es mit dem Teig auch gemacht wurde. Er wurde zerkleinert, geformt und gekocht. Die Schwaben sollen das Wort einfach übernommen haben. Daraus entstand die heutige Bezeichnung Spätzle.

Theorie hin, Theorie her. Eins steht fest: **Spätzle sind Teigwaren**. Ob sie allerdings zu den Nudeln zählen oder nicht, ist nicht abschließend geklärt. Die meisten Schwaben würden tendenziell eher nein sagen: Der Unterschied zur richtigen Nudel sei, dass der Teig von Spätzle zähflüssig ins Wasser gegeben wird, Nudelteig hingegen in fester Form. Objektiv gesehen also eher Auslegungssache.

## Der Spätzleteig – so zähflüssig muss er sein

Für klassischen Spätzleteig brauchst du nicht viele Zutaten. Das meiste davon sollte in deiner Küche fast immer zu finden sein:

### Die Grundzutaten für klassischen Spätzleteig

- **Mehl** – ca. **100 g pro Person** am Tisch, wenn die Spätzle als alleiniges Hauptgericht gegessen werden. Sollen sie als Beilage mit auf den Tisch, reicht pro Person die Hälfte der Zutaten aus. Zur Sorte: Grundsätzlich ist **jedes Mehl für den Spätzleteig geeignet**. Meist wird aber **Weizenmehl vom Typ 405** verwendet.

Ursprünglich kam auch häufig **Dinkelmehl** zum Einsatz.

- **Eier** – Richtwert: **1 Ei, Größe M** auf 100 g Mehl.
- **Flüssigkeit** – Richtwert: **50 ml** auf 100 g Mehl. Zur Auswahl stehen **Milch** oder **Wasser**. Hier scheiden sich die Geister, welche Flüssigkeit nun die bessere ist und ob Milch oder Wasser überhaupt mit hineingehören.

Hier hat jeder seine Vorlieben. Bei meinen persönlichen Lieblingsspätzle gebe ich Milch dazu – sie macht den Teig schön zart und etwas geschmackvoller.

- **Salz** – **1 TL** auf 100 g Mehl bringt Geschmack an den Teig.

### 3 ultimative Spätzleteig-Tipps:

1. Spätzle gelingen auch, wenn der **Teig nur mit Eiern**, also ohne zusätzliche Flüssigkeit zubereitet wird. Allerdings schadet Flüssigkeit dem Teig grundsätzlich nicht – er wird etwas lockerer und die Spätzle liegen meist nicht so schwer im Magen.
2. Wenn die Flüssigkeit deiner Wahl Wasser ist, versuch es mal mit **Sprudelwasser**. Die enthaltene Kohlensäure macht den Teig noch etwas luftiger und lockerer.
3. Wenn du es gerne würziger magst, gib etwas **Muskat** oder **geriebenes Nelkenpulver** direkt mit in den rohen Teig – das gibt noch mehr Geschmack.

### Die Teigkonsistenz

Die Faustformel für die ideale Konsistenz vom Spätzleteig: Wenn er **langsam und zähflüssig vom Löffel tropft** und an weichen Kaugummi oder Rührteig für Kuchen erinnert, dann ist der Teig perfekt! Also nicht so dünn wie Pfannkuchenteig, aber auch bloß kein fester Klumpen.

Die richtige Konsistenz ist allerdings auch immer von der späteren Zubereitungsmethode abhängig. Zum Schaben vom Brett und für die Verarbeitung mit der Spätzlepresse solltest du den Teig lieber etwas dicker anrühren. So kannst du ihn gut auf dem Brett verstreichen und er tropft auch nicht sofort durch die Presse. Für Hobel oder Sieb darf er auch etwas dünnflüssiger sein.

### Spätzleteig schaben

Früher wurde Spätzleteig oft mit der Hand geschlagen. So gelangt Luft hinein, die ihn schön locker macht. Heute wird meist der gute alte Holzkochlöffel zur Hilfe genommen. Dann heißt es Schüssel gut festhalten und dem Teig zeigen, wer hier der Spätzlemeister ist. Dafür die **Schüssel schräg auf dem Tisch abstellen** und den

# Spätzle selber machen – erwecke den Schwaben in dir!

klebrigen, zähflüssigen Teig mit der flachen Hand oder einem Holzlöffel immer wieder kräftig an den Schüsselrand schlagen. Wenn der Teig beginnt, Blasen zu werfen, ist er genau richtig.

Ein kleiner Tipp für alle mit weniger ‚Muckis‘: Um ein paar Kraftreserven zu sparen, ist es, bevor es ans Schlagen geht, übrigens völlig in Ordnung, den Teig statt mit dem Löffel zunächst mit dem Handmixer (mit Knethaken!) zusammenzurühren. Spätzle haben eine lange Tradition und damals gab es diese Möglichkeit einfach nicht – deshalb wurde mit Hand und Löffel gerührt. Ganz aufs Schlagen solltest du für ein perfektes Spätzleergebnis allerdings besser nicht verzichten. Klappt zwar auch ohne, die Spätzle werden aber fester.

## Muss Spätzleteig ruhen?

Den Spätzleteig ruhen zu lassen, ist immer eine gute Idee. So kann das Mehl in 20-30 Minuten etwas quellen und die Spätzle werden lockerer. Wenn es mal schnell gehen muss und du keine Zeit hast, den Teig ruhen zu lassen, kannst du ihn auch sofort zu Spätzle weiterverarbeiten.

## Das Spätzleteig-SOS – letzte Rettung für rebellischen Teig

Das Knifflige an Spätzle: Sie werden immer so ‚Pi mal Daumen‘ gekocht und die Mehl- und Flüssigkeitsmenge muss immer wieder aufs Neue passend zusammengemischt werden. ‚Das perfekte Rezept‘ in dem Sinne gibt es einfach nicht. Da passiert es schnell, dass du plötzlich eher eine flüssige Suppe in der Schüssel hast oder dein Spätzleteig eher einem Klumpen ähnelt.

Aber keine Panik und nicht den Kopf verlieren! Spätzle gelingen mit fast jedem Teig, der etwas dickflüssiger als klassischer Pfannkuchenteig ist. Mit ein paar einfachen Handgriffen lässt er sich fast immer retten:

1. **Ist dein Teig zu fest?** Kein Problem, das war wohl ein bisschen zu viel Mehl. Gib einfach **nach und nach etwas Flüssigkeit** dazu, bis der Teig zähflüssig vom Löffel tropft, und schlage ihn dann weiter, bis er Blasen wirft.
2. **Ist dein Teig zu dünn?** Gar nicht schlimm, das war wohl etwas zu viel Flüssigkeit. Gib einfach **nach und nach ein wenig Mehl** dazu, bis der Teig zähflüssig vom Löffel

tropft, und schlage ihn dann weiter, bis du Bläschen erkennen kannst.

3. **Ist dein Teig zu klebrig?** Nicht verzweifeln, da ist wohl ein Ei zu viel in den Teig geraten. Auch hier kannst du deinen Teig fast immer mit **etwas Mehl** oder alternativ **ein wenig Hartweizengrieß** retten.

## Schaben, hobeln, pressen oder streichen – so bringst du deine Spätzle in Form

### Schaben, auf dem traditionellen Spätzlebrett

Das traditionelle Spätzlebrett ist vorne leicht abgeschrägt und meistens aus Ahornholz gefertigt. Dazu gehört ein Schaber aus Metall, mit dem du den Teig in dünnen Streifen schnell, von oben nach unten, vom angefeuchteten Brett ins heiße Wasser im Topf schabst. So entstehen **ca. 5 cm lange, recht dünne Nudeln** – wenn man die richtige Technik beherrscht. Das ist die traditionelle Variante für schöne dünne Spätzle, die allerdings etwas Übung erfordert.

### Hobeln, mit dem Spätzlehobel

Der Spätzlehobel erinnert an eine große Reibe mit Aufsatz. Der Hobel wird quer über den Topf gelegt, der Teig portionsweise in den Aufsatz gefüllt und dieser hin und her über den Hobel gezogen. So landen etwas **kürzere Spätzle** im heißen Wasser. Die Handhabung hierbei ist eigentlich einfach, endet bei zu dickem oder zu dünnem Teig allerdings schnell in einer kleinen Sauerei rund um den Herd.

### Pressen, mit der Spätzlepresse

Mit der Spätzlepresse gelingen etwas **längere Nudeln mit bis zu 20 cm**. Wie Kartoffeln für Püree wird hier der Spätzleteig in eine Metallpresse eingefüllt und portionsweise durch kleine Löcher im Boden der Presse gedrückt. Das geht schnell und einfach. So sollten auch Spätzle-Neulingen die Nudeln gut gelingen. Kleiner Nachteil ist das meist etwas umständliche Spülen der Presse im Anschluss.

### Streichen, durch das Spätzlesieb

Ein Sieb aus Kunststoff mit vielen Löchern, das direkt auf dem Topf sitzt – das ist ein Spätzlesieb. Der Teig wird auf das Sieb gegeben und mit einem Schaber immer wieder in

## Spätzle selber machen – erwecke den Schwaben in dir!

alle Richtungen über das Sieb gezogen und so durch die Löcher gedrückt. Mit dem Sieb werden die Spätzle wie beim Hobeln eher kurz und ähneln den kleineren Knöpfle. Vorteil hier: Der gesamte Teig landet ziemlich sicher, ohne größere Kleckerei im Topf und das Sieb ist vergleichsweise pflegeleicht.

### Ab ins Wasser – so kochst du deine Spätzle richtig

Zur Vorbereitung fürs Spätzle kochen musst du gar nicht viel tun: Es genügt, einen großen, möglichst breiten Topf mit viel Salzwasser zu füllen und aufzukochen.

### Spätzle kochen – so klappt's

Der fertige Spätzleteig wird portionsweise in kochendes Salzwasser geschabt oder gepresst. Sobald die Teigfäden im Topf gelandet sind, kühlt das Wasser etwas ab. Gar nicht schlimm, denn Spätzle müssen nicht wirklich ‚kochen‘. Nach ca. einer halben Minute im leicht siedenden Kochwasser steigen sie schon nach oben. Das ist dein Zeichen – einfach abschöpfen, denn dann sind sie gar. Kurz erneut aufkochen, danach darf die nächste Portion Spätzle den Sprung ins heiße Blubberwasser wagen.

### Spätzle abschrecken – eine gute Idee?

Das hängt davon ab, ob du sie sofort essen möchtest oder deine Gäste noch auf sich warten lassen. Willst du sie sofort und heiß essen, ist das Abschrecken nicht nötig.

Sinnvoll wird es aber, wenn du deine Spätzle noch in der Pfanne anbraten oder für den nächsten Tag aufbewahren möchtest. Dann ist Abschrecken eine gute Idee. Denn im heißen Zustand lässt das Klebeeweiß im Mehl sie beim Abkühlen sonst schneller zusammenkleben – ähnlich wie bei anderen Nudelsorten.

Wenn deine Spätzle erst später auf den Tisch kommen, kannst du sie vorher kurz mit etwas Butter in der Pfanne schwenken und leicht anbraten – das gibt extra Geschmack.

### Schwäbische Spätzle – das Grundrezept

- 1 -

Für den Spätzleteig Mehl, Salz und Eier mit einem Schuss Milch in einer Schüssel mischen.



- 2 -

Mit einem Holzlöffel oder Schneebesen gut verrühren. Milch nach und nach zugeben.

- 3 -

Teig dabei immer wieder kräftig mit einem Holzlöffel glattrühren, bis er zähflüssig vom Löffel tropft.



- 4 -

Teig mit der Hand bearbeiten und immer wieder kräftig an den Rand der Rührschüssel schlagen, bis er Blasen wirft.

## Spätzle selber machen – erwecke den Schwaben in dir!



- 5 -

**Variante 1:** Teig vom Brett schaben. Dazu das Brett ins kochende Wasser halten und befeuchten.



- 6 -

Teig portionsweise mit dem Schaber dünn auf dem Brett ausstreichen.



- 7 -

Brett direkt an die Wasseroberfläche halten. Schaber schräg ansetzen, dünne Teigfäden vom Brett in das kochende Salzwasser schaben.



- 8 -

**Variante 2:** Teig mit der Presse verarbeiten. Dazu eine Spätzlepresse portionsweise mit Teig befüllen und ins kochende Salzwasser drücken.

## Spätzle selber machen – erwecke den Schwaben in dir!



- 9 -

Spätzle mit einem Schaumlöffel abschöpfen, sobald sie an der Oberfläche schwimmen. Willst du sie nicht sofort verarbeiten, danach unter kaltem Wasser abschrecken.



- 10 -

Schon hältst du eine Schüssel voll selbstgemachter Spätzle in den Händen.

### Spätzle vorbereiten und aufbewahren

Grundsätzlich gilt: Frisch gemachte Spätzle, die **sofort nach dem Kochen serviert** werden, schmecken immer am besten. Notfalls kannst du sie aber auch schon einen Tag zuvor vorbereiten und kochen.

Fertig gegart bleiben sie **1 bis 2 Tage im Kühlschrank** oder **ca. 4-6 Wochen eingefroren** frisch. Zum Servieren solltest du die Spätzle dann entweder **kurz in heißem Wasser ziehen lassen** oder in einer **Pfanne mit Butter schwenken und leicht anrösten**. Funktioniert beides und ist eine Frage des persönlichen Geschmacks.



Spätzle in Butter schwenken und anrösten.

### Spätzle-Varianten – von vegan bis glutenfrei

Klassische Spätzle sind eine geniale Beilage. Ebenso gut kann die Leibspeise der Schwaben aber auch zu einem leckeren Hauptgericht werden, das auch den größten

## Spätzle selber machen – erwecke den Schwaben in dir!

Hunger stillt und seinen Genießer immer zufrieden und gesättigt vom Esstisch entlässt. Ob vegan, glutenfrei, mit Spinat im Teig oder würzigem Käse obendrauf – die schwäbischen Spätzle sind wandelbarer, als du bisher vielleicht vermutet hast: