Allgäuer Käsespätzle mit geschmelzten Zwiebeln an fruchtigem Rucola-Salat

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Zwiebeln, gelb	2 St.
Butter	4 EL
Öl	1 EL
Zucker	
Rucola	200 g
Äpfel, rot	2 St.
Balsamicoessig, hell	2 EL
Olivenöl	2 EL
Senf	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Milch	100 ml
Spätzle, frisch	1 kg
Emmentaler gerieben	200 g
Schnittlauch, frisch	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne

1. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser aufkochen. Zwiebeln schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter und 1 EL Öl auf niedriger bis mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln dazugeben, mit Zucker und Salz bestreuen und zugedeckt ca. 15 Min. schmoren.

2. Rucola waschen und trocken schleudern. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden.

3. In einer Schüssel ein Dressing aus 2 EL Balsamico, Olivenöl, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer anrühren.

4. In einer Pfanne 1 EL Butter und 50 ml Milch aufkochen und anschließend auf niedrige Stufe zurückschalten. Spätzle im kochenden Salzwasser ca. 2 Min. garen und anschließend absieben. Die noch heißen Spätzle sofort zur Butter-Milch-Mischung in die Pfanne geben.

5. Emmentaler unter die Spätzle rühren und schmelzen lassen. Währenddessen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Rucola und Apfelspalten zum Dressing geben und alles gut miteinander vermengen.

6. Allgäuer Käsepätzle mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Mit Schnittlauch und geschmelzten Zwiebeln garnieren und mit Salat servieren.

Guten Appetit!

Der Käse schmilzt besser, wenn du die Pfanne zudeckst. Wenn du keinen Deckel zur Hand hast, kannst du sie auch mit einem großen Teller (Vorsicht, der Teller wird sehr heiß!) oder einem Schneidebrett aus Holz zudecken.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	867 kcal
Kohlenhydrate	93 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	40 g