

Kochen mit Martina und Moritz vom 18.04.2026

Redaktion: Iris Möller-Grätz

Spätzle und Spatzen: Pasta auf heimische Art

Grundrezept Spätzleteig	2
Spätzle mit Lauch und Speck	3
Spätzle Caprese	4
Rote-Bete-Spätzle auf jungem Spitzkohl	5
Spinatspätzle mit Hähnchenschenkeln in Weißweinsauce	7

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/spaetzle-und-spatzen-pasta-auf-heimische-art-100.html>

Spätzle und Spatzen: Pasta auf heimische Art

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Pasta – heute einmal ganz anders, ausnahmsweise nicht auf italienische Art, sondern ganz mit heimischen Produkten. Sie werden staunen, was man mit unseren guten, alten Spätzle alles machen kann und wie aus einer einfachen Beilage ein interessantes Essen wird.



Grundrezept Spätzleteig

Eines sei vorab angemerkt: Wer Spätzleteig ohne Küchenmaschine herstellen möchte, sollte schon einiges an Muskelkraft und Ausdauer mitbringen.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 350 g Mehl
- 4-5 Eier
- ½ TL Salz

Zubereitung

- Zuerst das Mehl in die Schüssel geben, Eier und Salz hinzufügen und jetzt mit dem Kochlöffel oder mit den Knethaken des Handrührers zu einem zähen, aber glatten Teig rühren. Er sollte luftig sein und regelrecht Blasen werfen. Wenn man ihn vom Brett schaben will, kann er fester sein. Durch die Presse lässt er sich leichter drücken, wenn er etwas weicher ist. Unbedingt mindestens eine halbe Stunde ruhen und quellen lassen.
- Inzwischen in einem breiten Topf Wasser aufkochen und salzen. Daneben eine große Schüssel mit heißem Wasser bereitstellen. Den Teig portionsweise verarbeiten. Fertige Spätzle im heißen Wasser abspülen, damit die Mehlstärke abgewaschen wird und die Spätzle nicht zusammenkleben. Zum Servieren oder Weiterverarbeiten in einem Sieb gründlich abtropfen lassen.
- Dann werden sie entweder mit einer Soße vermischt oder in heißer Butter geschwenkt – "geschmälzt", wie der Schwabe dazu sagt. So sind sie der Klassiker als Beilage zu Braten und allerlei Gerichten mit schöner Soße, die sie bestens aufnehmen.

Tipp: Spätzle auf Vorrat

Das ist wirklich praktisch – wenn man sich schon die Mühe macht, Spätzle zu produzieren, dann kann man mit kaum mehr Aufwand gleich einen ganzen Vorrat herstellen. Diesen Überschuss dann in Portionsbeutel einschweißen und einfrieren. Bei Bedarf die Beutel rechtzeitig aus dem Gefrierer holen und die Spätzle auftauen. In der Mikrowelle sind die Spätzle ganz fix aufgewärmt – sie schmecken wie frisch und sind nicht so kalorienreich, wie wenn man sie in der Pfanne in Butter aufschmälzt. Auf diese Weise kann man seine Gäste beeindrucken und auch einmal dreierlei Spätzle servieren: rote, grüne und goldgelbe – sieht einfach umwerfend aus.

Spätzle mit Lauch und Speck

Wenn Spätzle die Hauptrolle spielen sollen, muss man ihnen die richtige Begleitung geben. Prototyp sind die berühmten Allgäuer "Kässpätzle". Das Rezept von Martina und Moritz ist eine leichtere, elegantere, aber durchaus herzhaftere Variante.



Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Speck in einer dicken Scheibe
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 gehäufte EL Pinienkerne (oder gehackte Haselnüsse)
- 1 Lauchstange
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- 1 Prise Cayennepfeffer
- eventuell 2-3 EL Brühe
- 1 Portion Spätzle (Grundrezept)

Zubereitung:

- Den Speck in feine Streifen schneiden und in einer großen Pfanne – sie soll später das gesamte Gericht mit den Spätzle fassen können – in einem Esslöffel Olivenöl auslassen und ein kleines bisschen knusprig rösten. Fein geschnittenen Knoblauch sowie die Pinienkerne hinzufügen und kurz mitbraten.
- Den Lauch putzen, welche Außenblätter entfernen, die Stange längs aufschlitzen und unter fließendem Wasser gründlich auswaschen. Quer in feine Ringe schneiden und in die Pfanne geben, den weiteren Esslöffel Olivenöl hinzufügen, außerdem wenig Salz, Pfeffer, Muskat und eine Prise Cayennepfeffer.
- Alles auf nunmehr milder Hitze einige Minuten zugedeckt dünsten lassen. Am Ende einen Schuss Spätzlekokochwasser oder Brühe sowie die gut abgetropften Spätzle hinzufügen. Alles innig miteinander vermischen, bis sie glänzen und duften.

Ein einfaches, aber köstliches Essen, das schnell auf dem Tisch steht. Wer mag, reibt sich noch etwas Parmesan über seine Portion.

Beilage: ein grüner oder ein bunt gemischter Salat. Am besten säuerlich angemacht mit Apfelessig, Olivenöl, etwas Kürbiskernöl, Pfeffer und Salz.

Spätzle Caprese

Hier haben Martina und Moritz das Allgäuer Rezept einfach auf "mediterran" umgemodelt. Die fertigen Spätzle werden in eine flache, feuerfeste Form geschichtet – mit Mozzarella, Frühlingszwiebeln, Tomaten und reichlich Basilikum dazwischen. "À la caprese" sozusagen.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Grundrezept Spätzle
- 200 g Mozzarella
- 3 Frühlingszwiebeln
- 4 Tomaten
- Salz, Pfeffer
- 3-4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- nach Belieben 1 kleine rote Chilischote
- 1 Bund Basilikum

Zubereitung

- Die Spätzle nach dem Grundrezept zubereiten. Den Käse zentimeterklein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, dann schräg in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten kurz ins Spätzlewasser tauchen, dann eiskalt abschrecken – nun lassen sie sich kinderleicht häuten. Die Früchte aufschneiden, alle Kerne herausstreifen und in einem Mixbecher sammeln. Das Fruchtfleisch würfeln.
- Die Kerne im Mixbecher salzen und pfeffern, das Öl, Knoblauch, nach Gusto die entkernte Chilischote sowie drei bis vier Basilikumblätter hinzufügen. Zu einer cremigen Soße – Martina und Moritz nennen das "Tomagrette" – mixen. Das restliche Basilikum fein schneiden.
- Die Spätzle in eine flache, feuerfeste Form einschichten. Dabei die Käsewürfel, Zwiebelscheiben, Tomatenwürfel und das restliche, in Streifen geschnittene Basilikum dazwischen verteilen und überall Kleckse der Tomagrette setzen.
- Die Form in den 200 Grad Celsius heißen Ofen stellen und alles in etwa 10 bis 15 Minuten durchwärmen lassen. Eventuell mit Alufolie locker bedecken, damit nichts austrocknet.

Beilage: Natürlich gehört ein erfrischender Salat dazu, zum Beispiel aus frischen Rucolablättern, mit einer Soße aus Zitronensaft, Balsamessig, Pfeffer und Salz.

Rote-Bete-Spätzle auf jungem Spitzkohl

Die Rote-Bete-Spätzle werden mit einem Salat aus hauchdünn gehobeltem Spitzkohl serviert. Dazu passt ein schwäbischer Kartoffelsalat.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 200 g Rote Bete (es können auch die fertig gekochten aus dem Gemüseregal sein)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Butter
- 1 Schuss Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 3 Pimentbeeren
- 1 kleine getrocknete Chilischote
- circa 350-400 g Mehl
- 3-4 Eier

Spitzkohlsalat:

- 1 kleinerer Spitzkohlkopf (circa 800 g)
- 1 TL Salz
- 2 EL milder Essig
- ½ TL Kümmel
- Pfeffer
- 2-3 EL Olivenöl

Kartoffelsalat mit Radieschen:

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 4 EL heiße Brühe
- 2-3 EL Apfelessig
- Salz
- Pfeffer
- 1 kleiner Bund Schnittlauch
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Radieschen
- 2 EL Olivenöl

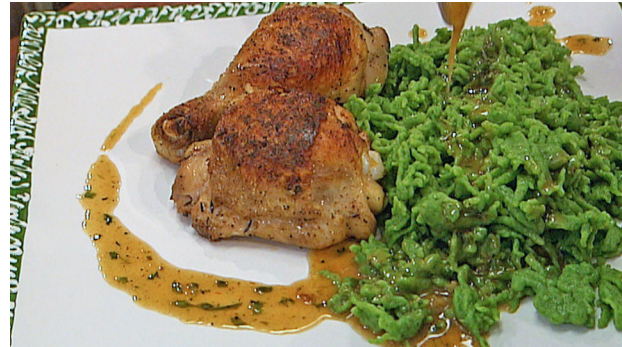
Zubereitung:

- Die Rote Bete in etwas Salzwasser weich kochen, dann pellen und mit der in Butter weich gedünsteten Zwiebel und etwas Sahne im Mixer glatt pürieren. Salzen sowie pfeffern, außerdem die im Mörser zerriebenen oder mit dem Fleischklopfer zerdrückten Pimentkörner und die Chilischote hinzufügen. Alles nochmals aufmischen.
- In eine Schüssel mit dem Mehl und den Eiern geben und mit den Knethaken der Küchenmaschine (Handrührer) oder mit einem Holzlöffel von Hand zu einem glatten, zähen Teig rühren, der Blasen wirft. Eine halbe Stunde ruhen lassen.
- Diesen Teig durch die runden Löcher des Spätzlesiebs streichen und ins Kochwasser befördern. Herausfischen, wenn die Spatzen oben schwimmen. Im heißen Wasser abspülen.
- Den Spitzkohl kann man bereits vorher zubereiten: Welche Blätter entfernen, den Kopf halbieren, dann auf dem Gurkenhobel in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz bestreuen und mit den Händen gründlich durchkneten, bis die Streifen weich werden. Dann kurz abrausen und sehr gut abtropfen lassen. Mit Essig, Kümmel, Pfeffer und ein wenig Öl anmachen. Alles miteinander vermischen, bis der Salat schön glänzt.
- Die Kartoffeln für den Kartoffelsalat bereits zwei, drei Stunden vor dem Essen aufsetzen und gar kochen. Noch eben lauwarm pellen und in dünne Scheiben schneiden. Mit heißer Brühe, Essig, Salz und Pfeffer umwenden und innig mischen. Die Kräuter fein schneiden, die Radieschen in dünne Scheibchen hobeln und unter den Salat mischen. Erst am Ende das Öl einarbeiten.

Anrichten: Die heißen Rote-Bete-Spatzen in der Tellermitte aufhäufen, rundum den Krautsalat anrichten und einen Klecks obenauf setzen. Daneben den Kartoffelsalat betten.

Spinatspätzle mit Hähnchenschenkeln in Weißweinsauce

Die Spinatspätzle können beides sein – zusammen mit einem Salat ein ganzes Essen, aber auch eine feine Beilage, zum Beispiel zu gebratenen Hähnchenkeulen in Weißweinsauce.



Zutaten für 4 Personen:

- 250 g blanchierter Spinat (kann auch Tiefkühlware sein)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 400 g Mehl
- 4 Eier

Hähnchenschenkel in Weißweinsauce:

- 4 Hähnchenkeulen
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Thymianzweige
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Glas Weißwein
- 3 EL Kalbs- oder Geflügelfond
- 1½ Zitronen (Saft und Schale)
- 50 g Butter
- einige Tropfen Balsamico
- Estragon, Kerbel oder Schnittlauch nach Geschmack

Zubereitung:

- Für die Spinatspätzle blanchierten Spinat mit dem Pürierstab glatt mixen. Dabei mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles in eine Rührschüssel füllen, das Mehl und die Eier hinzufügen und mit den Knethaken einen glatten Spätzleteig herstellen. Eine halbe Stunde ruhen lassen. Anschließend vom Brett schaben (in diesem Fall muss der Teig etwas fester sein) oder durch die Presse drücken und in Salzwasser garen.
- Die Hähnchenkeulen im Gelenk in Ober- und Unterschenkel teilen. Das ist zwar nicht unbedingt für den Garprozess nötig, aber die beiden Teile sehen auf dem Teller schöner aus und lassen sich auch leichter verspeisen. Manche bevorzugen die Ober-, andere die Unterschenkel – es kann also jeder das bekommen, was er lieber mag.

- In einer Pfanne wenig Öl erhitzen, etwas Salz und Pfeffer hineinstreuen, die Thymianzweige und die zerdrückte Knoblauchzehe hineinlegen. Die Hähnchenteile darin zunächst auf der einen Seite schön knusprig braten, dann umdrehen und auch auf der anderen Seite bräunen – insgesamt etwa zehn Minuten. Dann die Stücke auf einem doppelt gelegten Stück Alufolie oder einem Teller, "Haut nach oben", zum Nachziehen für 20 Minuten in den auf 120 Grad Celsius (Heißluft) vorgewärmten Ofen legen.
- Die Thymianzweige aus der Pfanne entfernen. Den Bratenfond in der Pfanne mit Wein ablöschen, Fond hinzufügen und etwas einkochen lassen. Mit Zitronensaft und Zitronenschale würzen. Am Ende die Butter in Stückchen unterrühren. Das macht die Soße cremig und gibt ihr Glanz. Man kann alles auch gut mit dem Pürierstab aufmixen. Mit einem guten Spritzer Balsamico, Pfeffer und Salz abschmecken. Wer mag, rührt zum Schluss noch Schnittlauch oder Kerbel oder – noch besser – fein geschnittenen Estragon hinein.
- Zum Servieren die Hähnchenteile entweder auf einer Platte oder auf Tellern anrichten. Die Spinatspätzle danebensetzen. Die Soße rundherum klecksen.