

Betty Bossi

Spätzli

TOUR DE SUISSE



Spätzli wie der Blitz!

INHALT

Wallis/Waadt/Genf

- 4 Safranspätzli mit Raclettekäse
- 4 Lauchspätzli mit Saucisson
- 4 Zitronenspätzli mit gebratenem Saibling

Bern/Freiburg

- 6 Grüne Spätzli mit Zwiebel-Speck-Schwitze
- 6 Emmentalerspätzli mit Krautstiel
- 6 Freiburger Spätzligratin

Aargau/Zürich

- 8 Rüebl-Spätzli-Salat
- 8 Rahmschnitzel mit Spätzli

Glarus/Schwyz/Uri

- 10 Zigerspätzli
- 10 Benediktiner-Eintopf Kloster Einsiedeln mit Senfspätzli
- 10 Hafechabis mit Spätzli

Thurgau/Appenzell

- 12 Spätzli mit Apfelmus und Brösmeli
- 12 Appenzeller-Spätzli
- 12 Birnenspätzli

Tessin

- 14 Basilikumspätzli mit Mais
- 14 Pilzspätzli mit Luganighe
- 14 Spätzligratin mit Marroni

Graubünden

- 16 Rehgeschnetzeltel mit Quittenspätzli

Wer liebt sie nicht – selbst gemachte Spätzli schmecken einfach köstlich! Mit dem neuen Spätzli-Blitz wird die bisher aufwendige Herstellung von Spätzli zum Kinderspiel. Alle Zutaten im Spätzli-Blitz abmessen, mischen und direkt daraus ausbringen – fertig! In wenigen Minuten können Sie perfekt geformte Spätzli selbst zubereiten. Das Arbeiten mit dem Spätzli-Blitz macht richtig Spaß! Sie brauchen keine zusätzlichen Küchengeräte, und die Küche bleibt fast sauber.

Haben Sie Lust auf Rehgeschnetzeltel mit feinen Quittenspätzli oder eher auf Safranspätzli mit Raclettekäse? Steht Ihnen der Sinn heute nach einem Spätzligratin mit Marroni?

Wir nehmen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch verschiedene Regionen der Schweiz. Auf unserer «Tour de Suisse» begegnen Sie typischen regionalen Rezepten, mit denen Sie Ihre Lieben garantiert begeistern werden. Sie finden einerseits Rezepte, bei denen Spätzli die wichtigste Nebenrolle spielen, und andererseits auch zahlreiche Hauptgerichte und Gratins mit Spätzli.

Geniessen Sie die vielen Schweizer Spätzli-Variationen, die Sie mit unserem neuen «Spätzli-Blitz» ab sofort schnell und einfach selbst herstellen können.

Herzlich, Ihre

Betty Bossi



Der Spätzli-Blitz (Art. Nr. 24824) besteht aus drei Kunststoffteilen, die auseinandergenommen werden können. Vor dem ersten Gebrauch mit heissem Wasser und Spülmittel reinigen. Alle Teile sind spülmaschinengeeignet.

Grundrezept Spätzli/Zubereitung im Spätzli-Blitz

1. Zutaten einfüllen:

Vergewissern Sie sich, dass der rote Kunststoffboden fest auf dem Becherboden sitzt.

3 Eier und **1 ½ dl Milchwasser** (½ Milch / ½ Wasser) in den geöffneten Spätzli-Blitz füllen (bis zur unteren Füllmarke). **200 g Mehl**, **100 g Knöpfli-Mehl** und **1 TL Salz** begeben (bis zur oberen Füllmarke).

2. Teig mischen:

Deckel mit Mischstab auf den Becher setzen und im Uhrzeigersinn zudrehen. Griff hochklappen und den Mischstab ca. 1 Minute auf und ab bewegen, bis ein glatter Teig entsteht.

Teig nicht quellen lassen, sondern unmittelbar nach der Herstellung ausbringen.

3. Spätzli zubereiten:

Griff herunterklappen und Mischstab nach unten drücken. Becher mit einer Hand gut umfassen und den Boden vom Becher entfernen. Den Teig durch langsames Drehen der Kurbel (im Uhrzeigersinn) ins leicht siedende Salzwasser ausbringen. Spätzli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen.

Tipps:

- Herstellung von durchgefärbten, grünen Spätzli: Eier, Flüssigkeit und Kräuter mit einem Pürierstab pürieren.
- Wurde der Teig zu lange stehen gelassen oder ist er zu dick, Deckel öffnen und wenig zusätzliche Flüssigkeit begeben. Deckel wieder aufsetzen und Teig nochmals gut mischen.
- Laktosefreie Spätzli: Milch durch laktosefreie Milch ersetzen.

Wichtiger Hinweis:

Dank der beiden Füllmarken erübrigt sich ein vorgängiges Abmessen / Abwägen der Zutaten.

Einfach Zutaten bis zur jeweiligen Füllmarke einfüllen (3 Eier und ca. 1 ½ dl Flüssigkeit bis zur unteren Füllmarke, ca. ⅔ Mehl und ca. ⅓ Knöpfli-mehl bis zur oberen Füllmarke).

Rezeptmenge:

Die Rezeptmenge ist jeweils für 4 Personen berechnet.





Safranspätzli mit Raclettekäse

1 Portion Spätzli (S. 3) zubereiten, mit dem Mehl 1 Briefchen Safran beigegeben.

250 g Raclettekäse, in Scheiben

100 g Essiggurken, halbiert

50 g Silberzwiebeln

½ TL Paprika

wenig Pfeffer

1. Spätzli in eine gefettete ofenfeste Form von ca. 2 Litern geben. Käse, Essiggurken und Silberzwiebeln darauf verteilen.

2. Gratinieren: ca. 5 Min. in der oberen Hälfte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens. Paprika und Pfeffer darüberstreuen.

Portion: 562 kcal, E 31 g, Kh 56 g, F 23 g



Lauchspätzli mit Saucisson

1 Portion Spätzli (S. 3) zubereiten.

1 EL Butter

300 g Lauch, in ca. 1 cm dicken Ringen

1 Waadtländer Saucisson (ca. 350 g),
in Scheiben

½ TL Kümmel

3 dl Vollrahm

2 dl Weisswein

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Butter in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Lauch ca. 2 Min. andämpfen. Saucisson und Kümmel mitdämpfen.

2. Rahm und Wein dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln. Spätzli darunter-mischen, heiss werden lassen.

Portion: 951 kcal, E 30 g, Kh 61 g, F 63 g



Zitronenspätzli mit gebratenem Saibling

1 Portion Spätzli (S. 3) zubereiten, mit dem Milchwasser 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und 3 EL Saft beigegeben. Fertige Spätzli warm stellen.

4 Saiblingsfilets (je ca. 150 g)

1 TL Salz

2 EL Mehl

Öl zum Braten

2 EL Butter

1 Bio-Zitrone, in Würfeli

3 EL glattblättrige Petersilie, fein
geschnitten

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Fischfilets salzen im Mehl wenden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fischfilets beidseitig je ca. 2 Min. braten, herausnehmen, warm stellen.

2. Butter in derselben Pfanne warm werden lassen. Zitrone und Petersilie kurz andämpfen, würzen, auf den Spätzli verteilen, mit dem Fisch anrichten.

Portion: 116 kcal, E 5 g, Kh 10 g, F 7 g



Vorne: Safranspätzli mit Raclettekäse
Hinten: Lauchspätzli mit Saucisson





Grüne Spätzli mit Zwiebel-Speck- Schwitze

2 Portionen Spätzli (S. 3) zubereiten, mit den Eiern und dem Milchwasser 1 Bund Petersilie im Spätzler fein pürieren oder sehr fein geschnitten mischen. Fertige Spätzli warm stellen.

-
- 150 g Speckwürfeli**
 - 3 Zwiebeln**, in feinen Streifen
 - 2 Knoblauchzehen**, gepresst
-

Speck in einer Bratpfanne langsam knusprig braten. Zwiebeln und Knoblauch beigegeben, hellbraun rösten, auf den Spätzli verteilen.

Portion: 809 kcal, E 37 g, Kh 113 g, F 22 g



Emmentalerspätzli mit Krautstiel

1 Portionen Spätzli (S. 3) zubereiten. Fertige Spätzli warm stellen.

-
- 1 EL Butter**
 - 1 Zwiebel**, in feinen Streifen
 - 400 g Krautstiel**, in ca. 1 cm breiten Streifen
 - 50 g Haselnüsse**, geröstet, grob gehackt
 - ½ TL Salz**, wenig Pfeffer
-
- 150 g Emmentaler**, grob gerieben
-

1. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Krautstiel und Nüsse ca. 5 Min. mitdämpfen, würzen.

2. Spätzli und Käse mischen, Gemüse darauf verteilen.

Portion: 619 kcal, E 29 g, Kh 60 g, F 28 g



Freiburger Spätzligratin

1 Portionen Spätzli (S. 3) zubereiten.

-
- 2 dl Doppelrahm**
 - ½ TL Paprika**
 - ½ TL Salz**, wenig Pfeffer
-
- 500 g gekochtes Sauerkraut**, abgetropft
-
- 8 Tranchen Schinken**
-
- 150 g Gruyère**, grob gerieben
-

1. Spätzli in eine gefettete ofenfesten Form von ca. 2 Litern geben. Rahm würzen, darübergiessen.

2. Sauerkraut gut ausdrücken, auf den Schinkentranchen verteilen, aufrollen, auf die Spätzli legen. Käse darüberstreuen.

3. **Gratinieren:** ca. 15 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Portion: 796 kcal, E 42 g, Kh 58 g, F 43 g



Vorne: Grüne Spätzli mit Zwiebel-Speck-Schwitze
Hinten: Freiburger Spätzligratin





Rüebli-Spätzli-Salat

1 Portion Spätzli (S. 3) zubereiten, statt Milchwasser Rüebli-saft verwenden. Fertige Spätzli warm stellen.

300 g Bundrüebli, mit wenig Grün,
in Stücken

Salzwasser, siedend

2 Pouletbrüstli

4 EL Zitronensaft

6 EL Rapsöl

1 EL flüssiger Honig

1 TL Curry

¾ TL Salz, wenig Pfeffer

30 g Rucola

1. Rüebli im Salzwasser ca. 5 Min. köcheln, herausnehmen, beiseite stellen.

2. Poulet in dasselbe Wasser geben, bei kleiner Hitze ca. 10 Min. ziehen lassen. Herausnehmen, in Streifen schneiden.

3. Zitronensaft und alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren, Spätzli, Rüebli, Poulet und Rucola begeben, mischen.

Portion: 617 kcal, E 32 g, Kh 68 g, F 24 g



Rahmschnitzel mit Spätzli

1 Portion Spätzli (S. 3) zubereiten. Fertige Spätzli warm stellen.

2 EL Mehl

¼ TL Paprika

¾ TL Salz, wenig Pfeffer

8 Schweinsplätzli (z. B. Nuss, je ca. 80 g)

Öl zum Braten

1 Zwiebel, fein gehackt

250 g Champignons, in Vierteln

1 EL Zitronensaft

2½ dl Gemüsebouillon

2 dl Saucen-Halbrahm

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Mehl, Paprika, Salz und Pfeffer mischen. Plätzli portionenweise im gewürzten Mehl wenden.

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Plätzli portionenweise beidseitig je ca. 1 Min. braten, herausnehmen, warm stellen.

2. Zwiebel und Champignons in derselben Pfanne ca. 2 Min. anbraten. Zitronensaft, Gemüsebouillon und Rahm begeben, ca. 6 Min. köcheln. Plätzli wieder begeben, nur noch heiss werden lassen. Spätzli dazu servieren.

Portion: 701 kcal, E 54 g, Kh 62 g, F 26 g



Rüebli-Spätzli-Salat





Zigerspätzli

1 Portion Spätzli (S. 3) zubereiten.

2½ dl Halbrahm

100 g Schabziger, gerieben, 2 EL beiseite gestellt

wenig Pfeffer

Rahm und Schabziger unter Rühren in einer weiten Pfanne heiss werden lassen, würzen. Spätzli daruntermischen, heiss werden lassen. Beiseite gestellten Schabziger darüberstreuen.

Dazu passt: Salat.

Portion: 530 kcal, E 24 g, Kh 56 g, F 23 g



Benediktiner-Eintopf Kloster Einsiedeln mit Senfspätzli

1 Portion Spätzli (S. 3) zubereiten, mit dem Milchwasser 5 EL grobkörniger Senf verrühren. Fertige Spätzli warm stellen.

Bratbutter zum Braten

400 g Hackfleisch (Rind, Schwein)

500 g Lauch, in feinen Streifen

5 dl Gemüsebouillon

150 g Frischkäse mit Kräutern
(z. B. Boursin), in Stücken

1. Wenig Bratbutter im Brattopf heiss werden lassen. Fleisch portionenweise anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Bratfett auf tupfen, wenig Bratbutter begeben.

2. Lauch andämpfen, Bouillon dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, Fleisch wieder begeben, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln. Frischkäse begeben, gut mischen, nur noch heiss werden lassen. Spätzli dazu servieren.

Portion: 767 kcal, E 40 g, Kh 62 g, F 40 g



Hafechabis mit Spätzli

1 Portion Spätzli (S. 3) zubereiten, mit dem Mehl 1 EL Paprika begeben.

Öl zum Braten

600 g Lammvoressen (z. B. Schulter),
in ca. 2 cm grossen Würfel

2 Zwiebeln, in Streifen

2 Knoblauchzehen, gepresst

800 g Weisskabis, geviertelt, Strunk und dicke Blattrippen entfernt, in ca. 3 cm breiten Streifen

2½ dl Fleischbouillon

¼ TL Muskat

1½ TL Salz, wenig Pfeffer

1. Öl im Brattopf heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Bratfett auf tupfen, wenig Öl begeben.

2. Zwiebeln und Knoblauch andämpfen, Kabis ca. 5 Min. mitdämpfen. Bouillon dazugiessen, aufkochen, würzen, Hitze reduzieren. Fleisch wieder begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1½ Std. schmoren. Spätzli dazu servieren.

3. Spätzli in einer Bratpfanne mit wenig Butter warm werden lassen, zum Voressen servieren.

Portion: 641 kcal, E 47 g, Kh 64 g, F 22 g

→

Vorne: Hafechabis mit Spätzli
Hinten: Benediktiner-Eintopf Kloster Einsiedeln mit Senfspätzli





Spätzli mit Apfelmus und Brösmeli

2 Portionen Spätzli (S. 3) zubereiten. Fertige Spätzli warm stellen.

500 g Äpfel (z. B. Boskoop), geschält, in Stücken

1 EL Wasser

1 EL Zitronensaft

1 EL Zucker

¼ TL Zimt

100 g Butter

80 g Paniermehl

1. Äpfel und alle Zutaten bis und mit Zimt zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. weich köcheln, pürieren.

2. Butter in einer Bratpfanne warm werden lassen. Paniermehl beigegeben, bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, über die Spätzli verteilen. Apfelmus dazu servieren.

Portion: 979 kcal, E 32 g, Kh 139 g, F 32 g



Birnenspätzli

1 Portion Spätzli (S. 3) zubereiten.

200 g Saucen-Halbrahm

1 dl Birnensaft

2 TL Maizena

2 Birnen (z. B. Gute Luise)

50 g Baumnüsse

1 Birne (z. B. Gute Luise), halbiert, in Scheiben

50 g Butter, flüssig

1. Rahm, Birnensaft und Maizena in einer Schüssel verrühren, Birnen dazuhobeln, mischen, in eine gefettete ofeneste Form von ca. 2 Litern geben. Spätzli darauf verteilen.

2. Nüsse und Birne darauf verteilen, Butter darübergiesen.

3. **Backen:** ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Portion: 701 kcal, E 18 g, Kh 72 g, F 38 g



Appenzeller-Spätzli

1 Portion Spätzli (S. 3) zubereiten. Fertige Spätzli warm stellen.

2 EL Bratbutter

4 Cervelats, in Scheiben

2 Tomaten, in Schnitzen

150 g Appenzellerkäse, in Würfeli

2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Butter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Cervelats ca. 3 Min. anbraten, Tomaten kurz mitbraten, auf die Spätzli verteilen. Käse und Schnittlauch mischen, darauf verteilen.

Portion: 798 kcal, E 37 g, Kh 56 g, F 47 g



Spätzli mit Apfelmus und Brösmeli





Basilikumspätzli mit Mais

1 Portion Spätzli (S. 3) zubereiten, nur 1 dl Milch-
wasser und zusätzlich 100 g Rahmquark und
3 EL Basilikum, sehr fein geschnitten, verwenden.
Fertige Spätzli warm stellen.

2 Maiskolben, Körner vom Kolben
geschnitten

Salzwasser, siedend

80 g Gottardo-Käse, gerieben

200 g Crème fraîche

¾ TL Salz, wenig Pfeffer

1. Maiskörner in Salzwasser ca. 5 Min. köcheln,
herausnehmen, warm stellen. Käse unter die warm
gestellten Spätzli mischen.

2. Crème fraîche würzen, mit den Maiskörnern
mischen, dazu servieren.

Portion: 620 kcal, E 20 g, Kh 66 g, F 30 g



Pilzspätzli mit Luganighe

1 Portion Spätzli (S. 3) zubereiten, mit dem Mehl
20 g getrocknete Steinpilze, sehr fein gehackt
oder gemahlen, begeben.

Bratbutter zum Braten

2 Ticinella Luganighe (je ca. 280 g),
in 2 cm dicken Scheiben

2 Schalotten, in Streifen

1 dl Gemüsebouillon

2 dl Rahm

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden
lassen. Luganighe und Schalotten kurz anbraten.
Bouillon und Rahm dazugießen, aufkochen,
Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln. Spätzli bei-
geben, heiss werden lassen.

Portion: 890 kcal, E 44 g, Kh 59 g, F 53 g



Spätzligratin mit Marroni

1 Portion Spätzli (S. 3) zubereiten, statt Knöpfli-
mehl Marronimehl verwenden.

100 g Speckwürfeli

1 Zwiebel, fein gehackt

400 g Trevisano, in Streifen

200 g tiefgekühlte Marroni, angetaut,
halbiert

½ dl Gemüsebouillon

100 g Ziegenhalbhartkäse, gerieben

1. Spätzli in eine gefettete ofenfeste Form von
ca. 2 Litern geben.

2. Speckwürfeli in einer Bratpfanne ohne Fett
anbraten, herausnehmen, beiseite stellen,
Hitze reduzieren. Zwiebel andämpfen, Trevisano,
Marroni und Bouillon begeben, ca. 3 Min.
köcheln, auf den Spätzli verteilen.

3. Käse und beiseite gestellte Speckwürfeli
mischen, auf den Gratin verteilen.

4. **Gratinieren:** ca. 20 Min. in der Mitte des auf
200 Grad vorgeheizten Ofens.

Portion: 624 kcal, E 26 g, Kh 80 g, F 22 g

→

Vorne: Spätzligratin mit Marroni
Hinten: Basilikumspätzli mit Mais





Rehgeschnetzeltes mit Quittenspätzli

1 Portion Spätzli (S. 3) zubereiten, nur 1 dl Milch-
wasser mit 100 g Quittengelee gut verrührt
verwenden. Fertige Spätzli warm stellen.

Bratbutter zum Braten

500 g Rehgeschnetzeltes

$\frac{3}{4}$ TL Salz, wenig Pfeffer

1 Schalotte, fein gehackt

200 g frische Eierschwämme, evtl. halbiert

1 EL Wacholderbeeren

1 dl Weisswein

$1\frac{1}{2}$ dl Fleischbouillon

2 EL Preiselbeerkonfitüre

200 g Crème fraîche

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden
lassen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Min.
braten, herausnehmen, würzen, warm stellen.
Hitze reduzieren, evtl. wenig Bratbutter begeben.

2. Schalotte, Pilze und Wacholderbeeren in
derselben Pfanne anbraten. Wein und Bouillon
dazugießen, aufkochen, bei mittlerer Hitze
ca. 5 Min. kochen. Konfitüre und Crème fraîche
darunterrühren, würzen. Fleisch wieder bei-
geben, nur noch heiss werden lassen. Spätzli
dazu servieren.

Dazu passt: Rotkraut.

Portion: 711 kcal, E 40 g, Kh 75 g, F 27 g

