

# Käse - Spinat - Spätzle

Zutaten für: 4 Personen

400	Gramm	Birkel's No.1 Spätzle
2	klein.	Zwiebeln
2	Essl.	Butter
400	Gramm	TK-Blattspinat
		Geriebene Muskatnuss
100	Gramm	Gekochter Schinken
		In Scheiben
200	Gramm	Käse, geraspelt
		(z. B. Emmentaler)
		Salz, Pfeffer
		Butter für die Form

## Anleitung:

Quelle: [www.birkel.de](http://www.birkel.de)

Zubereitung: Zubereitungszeit: 30 Min. + 10 Min. backen

1. Die Spätzle in reichlich kochendem Salzwasser 10-11 Min. kochen, dann abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Butter erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den gefrorenen Spinat dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 10 Min. auftauen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, ab und zu umrühren.
3. Den Backofen auf 220° vorheizen (Umluft 200°). Den Schinken in feine Streifen schneiden. Eine Gratinform einfetten, darin die Spätzle, die Spinatmischung, Schinken und zwei Drittel des Käses mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Übrigen Käse obenauf streuen. Im heißen Ofen (Mitte) 10 Min. überbacken. Variations-Tipp: Käsespätzle mit Schinken, aber ohne Spinat zubereiten - im Nu fertig!

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion, kalkuliert anhand der rohen Zutaten:

625 kcal

34 g Eiweiß

25 g Fett

68 g Kohlenhydrate