

## Kochen

Timo Böckle

Mittwoch, 08.01.2025

### Spätzle mit Bolognesesoße

Für 4 Personen

#### Zutaten

##### Für die Bolognese-Soße

500 g Rindernacken (ideal in Bio-Qualität)  
 50 g Zwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Karotte, ca. 50 g  
 1 Stück Knollensellerie, ca. 50 g  
 1 Dose Tomaten, Stückig, ca. 425 ml  
 3 EL Olivenöl  
 6 EL Tomatenmark  
 500 ml Rinderbrühe  
 1 Kartoffel (ca. 50 g)  
 0,5 TL Oregano, frisch oder getrocknet  
 etwas Chiliflocken, nach Belieben  
 etwas Salz  
 etwas Pfeffer



##### Für die Spätzle

10 Eier (Größe M)  
 50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure, ca.  
 etwas Salz  
 300 g Weizenmehl (Type 405)  
 200 g Dinkel-Vollkornmehl

##### Außerdem

80 g Käse, z. B. Parmesan, Emmentaler, Bergkäse, gerieben  
 0,5 Bund Petersilie oder Basilikum, nach Belieben und Verfügbarkeit

#### Zubereitung

1. **Für die Bolognese** das Rindfleisch kalt abbrausen und trockentupfen. Das Fleisch sehr fein schneiden oder durch einen Fleischwolf (grobe Scheibe) geben (alternativ vom Metzger durch den Wolf drehen lassen oder Rinderhack einkaufen).
2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Karotte und Sellerie schälen, abbrausen und auf der groben Seite einer Vierkantreibe raspeln.
3. Öl in einem großen, flachen Bräter erhitzen. Das Hackfleisch darin portionsweise bei starker Hitze anbraten, bis die Flüssigkeit jeweils verdampft ist.
4. Zwiebeln, Knoblauch, Karotte und Sellerie zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten braten, dabei gelegentlich durchrühren.
5. Tomatenmark unterrühren und weitere ca. 3 Minuten anrösten.
6. Tomaten und Brühe zugeben, aufkochen und bei milder Hitze etwa 30-45 Minuten schmoren (Die Garzeit hängt davon ab, wie fein das Fleisch geschnitten wurde).
7. **Für die Spätzle** Eier, Mineralwasser und eine große Prise Salz in eine große Schüssel geben und verquirlen.
8. Beide Mehlsorten zugeben und mit einem Rührlöffel mit Loch kräftig aufschlagen, bis ein gleichmäßiger zäher Teig entsteht.
9. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Eine Schüssel mit kaltem Salzwasser bereitstellen.
10. Den Teig mit Hilfe eines Holzbretts und einer Palette nach und nach in das kochende Wasser schaben.



11. Sobald die Spätzle nach oben steigen, mit einer Schaumkelle herausheben und im kalten Salzwasser abschrecken. Die Spätzle abtropfen lassen und in einer Schüssel beiseitestellen.

12. **Für die Bolognese** Kartoffel schälen, abbrausen und auf der feinen Seite einer Vierkandreibe reiben.

13. Kartoffel und Oregano in die Bolognesesoße geben und bei milder Hitze weitere 15 Minuten sämig einkochen lassen. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

14. Das Spätzlekochwasser kurz vorm Servieren aufkochen, die Spätzle in einem Metallsieb im Kochwasser erhitzen.

15. Erst die heißen Spätzle auf einem vorgewärmten tiefen Teller anrichten, dann geriebenen Käse über die Spätzle geben. Abschließend beides mit einer großzügigen Schöpfkelle der Bolognesesoße bedecken und nach Belieben mit Petersilie oder Basilikum anrichten und servieren.

**Tipp:** Das Spätzlekochwasser bitte zum späteren Erwärmen der Spätzle beiseitestellen.