

Käsespätzle mit Limetten-Joghurtsauce

Sie gehören zur deftigen Küche Österreichs einfach dazu – vor allem im Westen des Landes: Käsespätzle. Und der Histaminer isst sie unglaublich gern. So ganz histaminarm ist das Gericht aber nicht. Traditionell wird die Speise mit Röstzwiebeln garniert und nicht jeder mit Histaminintoleranz verträgt Zwiebeln. Alle Zwiebeln, außer weiße, gelten als Liberator – so die [SIGHI-Liste](#). Damit hat die würzige Garnitur das Potential, im Körper Histamin freizusetzen, was im Übermaß zu Problemen führen kann.

Ein anderes Problem ergibt sich möglicherweise aus den Spätzle selbst. Wer sie nicht selbst macht – etwa weil die Zeit dazu fehlt – kauft sie. Dann sind sie meist aus Weizen. Ich habe bisher keine hellen Dinkelspätzle entdeckt. Und warum wir Vollkorn eher meiden, habe ich [hier](#) beschrieben.

Dann ist da noch der Käse. Die fettige Käseschicht kann auch jemandem auf den Magen schlagen, der nicht an HIT leidet. Doch für Menschen mit Histaminintoleranz stellt sich vor allem die Frage: Geht Käse als fermentiertes Produkt überhaupt? Jain. Wir gehen lang gereiftem Käse aus dem Weg und setzen alternativ auf junge Sorten wie Gouda.

Ein Einstiegsgericht, also für die Zeit kurz nach der Diagnose – in der so genannten Karenzphase, sind Käsespätzle also *nicht*.

Für eine “Sündenaktion” zwischendurch gehen Käsespätzle aber – hier zumindest. Nicht zuletzt, da ich mit einer umstrittenen Zutat “histamintechnisch” gegengesteuert habe: Limetten. Auch Zitrusfrüchte gelten als Liberator. Gleichzeitig enthalten sie jedoch relativ viel Vitamin C, was den körpereigenen Histaminabbau wiederum ankurbelt. Probiere am besten selbst,

ob Limetten für Dich eine hilfreiche Rolle in der Küche spielen oder nicht. Weitere Helfer in diesem Rezept: Petersilie und Schwarzkümmel.

Nach der langen Vorrede (oder Vorwarnung) nun aber zum eigentlichen Rezept!

Käsespätzle (aus der Pfanne) mit viererlei Käse, Limetten-Joghurtsauce und Röstzwiebeln



Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Schwierigkeit:

normal

Zutaten:

- Spätzle – Menge je nach Hunger
- leicht [gesalzenes*](#) Wasser zum Kochen
- ca. 400 g Naturjoghurt – am besten mit Bifido-Bakterien
- 2 – 3 Stängel fr. Petersilie
- verschiedene Sorten Käse (wir haben Joghurt-Käse, Feta, Gouda und ein ganz bisschen Bergkäse verwendet)
- Röstzwiebeln
- Saft einer halben Limette
- Butter zum Braten
- Salz, Pfeffer und etwas [Schwarzkümmel*](#)



Zubereitung:

1. Spätzle nach Packungsanleitung in leicht gesalzenem Wasser kochen. Abseihen und kurz mit Wasser abspülen.
2. Während die Spätzle kochen, kannst Du die Sauce zubereiten. Dazu Petersilie hacken, Limettensaft in den Joghurt einrühren, mit Salz, Pfeffer und etwas Schwarzkümmel würzen. Dann etwa 2/3 der gehackten Petersilie unterheben. In den Kühlschrank damit!
3. Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. *Ich habe mich vor einiger Zeit von den alten Teflon-Pfannen verabschiedet und verwende nun [mit Keramik beschichtete Pfannen](#)*. Diese Pfannen bieten den Vorteil, dass sie höher erhitzt werden können als Teflon-Pfannen, ohne giftige Dämpfe abzugeben, die ansonsten unter anderem für Migräne sorgen könnten. Doch da Keramik voll im Trend liegt, gibt mittlerweile auch viele Billig-Pfannen, bei denen die Beschichtung, selbst bei ordnungsgemäßer Nutzung – ohne Kratzschwamm und mit ausschließlich metallfreien Küchenhelfern, schnell kaputtgeht, wodurch schädliche Metalle wie Blei aus der Keramikbeschichtung ins Essen gelangen können. Daher lieber ein paar Euro mehr investieren und eine langlebende Pfanne der Gesundheit zuliebe verwenden.*
4. Die Spätzle zusammen mit dem Käse in die Pfanne auf mittlerer Hitze geben und regelmäßig umrühren, bis der Käse vollständig geschmolzen ist.
5. Auf tiefen Tellern mit einem Klecks Sauce, der restlichen Petersilie und etwas Röstzwiebeln anrichten und genießen.

PS: Wie befreie ich meine beschichtete Pfanne nach dem Kochen vom eingetrockneten Käse, ohne sie zu zerkratzen? Einfach Wasser in die abgekühlte Pfanne füllen. Die Pfanne mit dem Wasser auf dem Herd erhitzen und der Käse schmilzt. Die Käse-Wasser-Mischung kann nun abgossen werden und die Pfanne kann ganz einfach mit einem weichen Schwamm abgewaschen werden.

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat