

Die ehemalige Leistungssportlerin Evi Sachenbacher-Stehle (40) bäckt und kocht leidenschaftlich gerne. Sie verrät ihr Lieblingsrezept für Allgäuer Kässpätzten: Es ist das von ihrer Schwiegermama aus Obermaiselstein.

Evi Sachenbacher-Stehle steht in ihrer sonnendurchfluteten Küche in Fischen am Herd und schmilzt Zwiebeln in einer Pfanne an. Der satte Duft von geschmolzener Butter und Zwiebeln liegt in der Luft, das Aroma hat bereits etwas Süßliches: „Genau richtig“, sagt sie zufrieden und zieht die Pfanne mit den Schmelzzwiebeln mit einem routinierten Handgriff vom Herd. „Wenn die Zwiebeln so karamellisiert duften, sind sie fertig“, erklärt die 40-Jährige den Arbeitsschritt.

Sie widmet sich dem großen Kochtopf für die Spätzle. Das Wasser siedet inzwischen und Sachenbacher-Stehle gibt Salz hinein. Sie legt den Hobel auf den Topfrand. „Eigentlich habe ich nie gekocht. Ich musste ja auch nie. Als Leistungssportlerin war ich ja viel unterwegs und bin versorgt worden. Wenn ich daheim war im oberbayerischen Reit im Winkl, hat Mama für mich gekocht“, erzählt sie und schmunzelt.

„Erst als ich 2002 meinen Ehemann Hannes kennen gelernt habe, habe ich das Kochen angefangen. Aber nicht weil ich musste oder mich verpflichtet fühlte. Er hat irgendwie meine Motivation geweckt“, sagt sie.

Backen war der Ausgleich während ihrer Profi-Zeit

Sie nimmt jetzt die Schüssel mit dem vorbereiteten Spätzleteig und füllt den Hobel mit einer guten Portion davon. „Während meiner aktiven Karriere als Skilangläuferin und Biathletin habe ich immer als kreativen Ausgleich gebacken. Das mache ich auch heute noch sehr gern“, sagt Sachenbacher-Stehle.

2014 hat sie ihre aktive Karriere beendet. Ein Jahr später kam ihre erste Tochter Mina zur Welt, ihre zweite Tochter Greta kam genau zwei Jahre später. „Als Mutter von zwei Kindern nehme ich mir gerne Zeit für den kreativen Prozess, den ich beim Backen spüre. Ich habe einfach Spaß dabei“, sagt sie und ihre Augen leuchten. Wenn sie sich danach fühlt, veröffentlicht sie ab und zu Back- oder Koch-Rezepte sowie Bilder auf [ihrem Instagram-Kanal](#) (@evisachenbacherstehle).

Der zähe Teig fängt jetzt an aus dem Hobel in das Salzwasser zu tropfen. Mit Schwung bewegt sie den Hobel in der Schiene vor und zurück. Sie erzählt weiter: „Koch-Shows wie ‚The Taste‘ haben mich inspiriert, auch beim Kochen kreativ zu werden. Durch diese Shows fand ich den Mut, auch hier Neues auszuprobieren“, sagt sie.

Sie schöpft mit einem Schaumlöffel die fertigen Kässpätzten aus dem siedenden Salzwasser und füllt sie in eine Schüssel. „Beispielsweise juble ich meinen beiden Töchtern mittlerweile sehr geschickt Gemüse unter. Man kennt das ja, dass Kinder oft etwas nicht essen, weil Ihnen einfach nur die Farbe des Gemüses nicht passt“, erzählt sie und lacht dabei herzlich.

Schicht für Schicht

Nach der ersten Schicht Spätzle kommt der Käse: Sie streut eine gute Handvoll von der gehobelten Käsemischung in die Schüssel. „Sind wir ehrlich: Der Käse ist entscheidend für den Geschmack. Und hier halte ich mich an das Familienrezept. Wir nehmen immer richtig alten Bergkäse und ein bißchen Weißlack“, verrät sie.

Sie schichtet weiter Kässpätzten und Käse bis die Schüssel voll ist. Zum Schluss gibt sie die Schmelzzwiebeln darüber und stellt die Spätzenschüssel bei 100 Grad in den Backofen. Sie klappt die Ofentür zu und stellt lachend fest: „Ich mache jetzt noch einen Endivien-Salat dazu. Der kann die Kalorienbombe in dem Ofen zwar nicht ausgleichen, aber schließlich gibt es die Kässpätzten auch nicht jeden Tag.“

Stehles Familien-Rezept für Allgäuer Kässpätzlen

Grundrezept für vier Personen

Spätzleteig

500 Gramm Mehl

4 Eier

2 TL Salz

Wasser (so viel, dass ein zäher Teig entsteht)

Käsemischung

250 Gramm alter Bergkäse

1-2 EL Weißbaker

Durch die Spätzlereibe in siedendes Wasser hobeln. Wenn sie fertig sind, schwimmen sie oben. Jetzt mit einer Schaumkelle abschöpfen und immer im Wechsel Spätzle und Käse in eine Schüssel schichten.

Schmelzzwiebeln

6-8 Zwiebeln

ca. 60 Gramm Butter

Butter in eine Pfanne geben und schmelzen. Die Zwiebeln dazu geben und immer mal wieder wenden. Nach etwa 20 bis 30 Minuten werden sie goldbraun und karamellisieren.

Pressekontakt:

Simone Zehnpfennig

Allgäu GmbH

Tel. 0831/5753737, Fax 0831/5753733

zehnpfennig@allgaeu.de; www.allgäu.de

Bernhard Joachim

Geschäftsführer

Tel. 0831/575 37 31

joachim@allgaeu.de