

Rezept Februar 2020

Sauerkrautwähe

Blitzteig

80 g	Butter	In warmer Pfanne schmelzen
0.8 dl	Wasser	
¾ TL	Salz	Salz und Wasser zur Butter giessen
200 g	Dinkelmehl	Mit Holzkeule im Sturz dazu rühren, Teig herstellen, 30 Min. kühlstellen (oder direkt von Hand in ein rundes Wähenblech drücken und kühlstellen.)

Füllung

50g	Speckwürfeli	anbraten
Oder einige	Weinbeeren	
350 g	Sauerkraut	Wasser abgiessen

Guss

1,5 dl	Milch	
1,5 dl	Rahm	
1	Ei	
	Salz, Pfeffer, Muskat	Gut vermischen
2 EL	Gemahlene Haselnüsse	Den Teigboden mit den Haselnüssen bestreuen, Sauerkraut und Speck oder Weinbeeren mischen, auf den Kuchen verteilen, Guss darüber giessen Nach Belieben mit Kümmel oder Kreuzkümmel bestreuen Backen: 40 – 45 Min. im auf 180°C vorgeheizten Backofen

Tipp

Das Sauerkraut schmeckt in diesem Rezept nicht mehr so sauer wie wenn man es als Gemüse isst. Auch Kinder können sich so an den Geschmack gewöhnen.

Sauerkraut ist eine der wenigen einheimischen und erst noch kochfesten Vitamin-C-Lieferanten.

Dieses Rezept eignet sich als Mittag- oder Abendessen, da Sauerkraut ausgleichend wirkt.

