



Allgäuer Krautkrapfen á la Vedi

Zutaten für drei bis vier Personen

Teigzutaten:

- 2 Eier
- Salz
- 300 g Mehl
- 1 EL Raps-Öl
- 1 Msp. Kurkuma & Pfeffer
- 1 Msp. Muskatblüte
- etwas Wasser

Für die Füllung:

- 1 Zwiebel,
- 30 g Ghee
- 1 Msp. Kurkuma & Pfeffer
- 2 EL Joghurt
- 750 g Sauerkraut (Dose)
- Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Kreuzkümmel, etwas Kurkuma und Kardamom
- 100 g geräucherter Speck oder Schinken

Zubereitung Teig:

Mehl auf das Backbrett sieben und in der Mitte eine Vertiefung mit der Hand eindrücken. Eine Prise Salz, die Gewürze, 1 EL Öl, die Eier und das Wasser in die Vertiefung geben. Einen weichen Teig herstellen, tüchtig schlagen und kneten. (Geht natürlich auch mit einer guten Küchenmaschine)

In eine Schüssel etwas kochendes Wasser geben und damit erhitzen. Wasser ausgießen, über den Teig stülpen und den Teig darunter für ca. eine halbe Stunde ruhen lassen.





Zubereitung Krautfüllung: In der Zwischenzeit die Zwiebel sehr fein würfeln. Ghee¹ in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, Kurkuma und den Pfeffer darin kurz aufschäumen lassen, Zwiebel zugeben und glasig andünsten, das Kraut zufügen und alles ca. 15 Minuten dünsten. Das fertige Kraut abkühlen lassen.



Anschließend den Joghurt, die Speck- oder Schinkenwürfel unterheben.

Tipp: Das Kraut schmeckt besser, wenn man es schon am Vortag vorkocht

Krautkrapfen- Zubereitung: Den Teig in zwei Portionen teilen und auf ein gut bemehltes Küchentuch legen und mit der Kuchenrolle dünn auswallen. Anschließend die erkaltete Sauerkrautmischung darauf verteilen.



Zwei Zipfel des Küchentuches nehmen, den Teig samt Füllung zu einer festen Rolle aufrollen und in ca. 5-7 cm dicke Stücke schneiden.

¹ Ein Rezept zur Ghee-Herstellung findet ihr auf meiner Webseite





Wiebke Zint

INTEGRALE MEDITATION

Rezepte fürs Herz nach Ayurveda-Art



Krautkrapfen auf der Schnittkante stehend in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz kräftig von beiden Seiten anbraten. Die Krautkrapfen in eine Auflaufform setze, mit ein wenig Brühe aufgießen und zugedeckt ca. eine halbe Stunde bei mittlerer Hitze (160-180 °) im Backofen garen lassen.

Heiß Servieren

Als Beilage biete ich knackigen grünen Salat und Sour Creme -Kräuterdip an.





Sour Creme -Kräuterdip

Zutaten

- 100 g saure Sahne
- 125 Frischkäse
- 1El Öl
- Salz
- ¼ Tel. Kurkuma
- Schwarzer Pfeffer
- 1Stk. Feingeschnittenen Lauch, oder Frühlingszwiebeln
- 1/2 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stückchen Ingwer
- 1 Pr. Chilipulver
- 1/2 rote Paprikaschote



Zubereitung

- Lauch / Frühlingszwiebeln halbieren und in sehr schmale Halbringe schneiden.
- Die Paprikaschote in kleine Würfel schneiden.
- Knoblauch und Ingwer putzen und kleinhacken
- Kurkuma und schwarzen Pfeffer in Öl kurz anrösten, Knoblauch, Ingwer, die Lauchstreifen und die Paprikawürfel dazugeben und kurz darin anschwitzen. Anschließend gut abkühlen lassen
- Saure Sahne und Frischkäse in eine Schüssel geben, würzen und vermischen.
- Lauch-Paprika-Gewürzmasse unter die Schmand-Saure-Sahne-Mischung geben und alles miteinander gut verrühren.
- Von der Zitrone etwas Schale abreiben und die Zitrone ausdrücken, den Saft und die Schale zur Creme geben und unterrühren.

Die Sour Creme sollte mind. 20 Minuten durchziehen.

