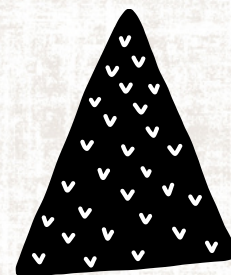


HO
HO
HO



HO
HO
HO





VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

Krautkrapfen

Zutaten für 2-3 Personen

Füllung:

ca. 500-600 g Sauerkraut

1 Lorbeerblatt

6 Wacholderbeeren

Salz, Pfeffer, Kümmel

Brühe

mehrere Zwiebeln

*ca. 150 g Schinken- oder
Speckwürfel (optional)*

Nudelteig:

300 g Mehl

Salz

2 Eier (optional)

2-4 EL Wasser

..oder fertig

gekaufter Teig ;)





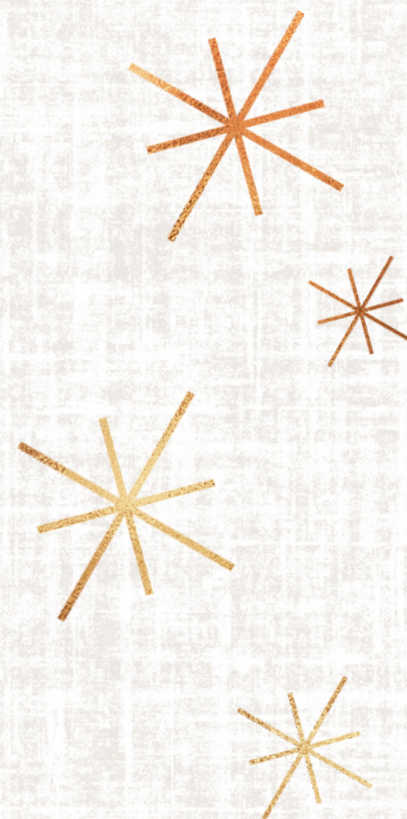
Krautkrapfen

Zubereitung:

Für den Nudelteig alle Zutaten mit den Händen zu einem glatten, weichen, nicht klebrigen Teig verkneten. In Folie wickeln und mindestens 30 min ruhen lassen.

Ein paar Gabeln Sauerkraut mit etwas Öl in einem Topf kurz anbräunen, dann das restliche Kraut dazugeben, mit etwas Wasser angießen und die Gewürze nach Geschmack hinzufügen. Ca. 30 min köcheln lassen. Das Kraut z. B. über ein Sieb abgießen (Flüssigkeit auffangen) und abkühlen lassen.

Zwiebeln in Ringe schneiden und in der Pfanne mit etwas Öl gut anbräunen lassen. Speckwürfel ebenfalls in der Pfanne rösten.





Zubereitung:

Den Nudelteig in 2 Portionen teilen.

Ein feuchtes Tuch auf den Arbeitsplatz legen, darauf Backpapier. Den Teig darauf dünn zu einem Rechteck ausrollen (Mehl verwenden) und ggf. etwas ziehen.

Die halbe Menge Sauerkraut darauf verteilen, sowie die halbe Menge Röstzwiebeln und/oder Speckwürfel.

Das Ganze aufrollen und in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Krautkrapfen in einer Pfanne in etwas Öl mit der Schnittfläche nach unten anbraten, dann wenden und auch auf der anderen Seite anbraten.

1/4 L Brühe oder Krautwasser aufgießen und die Krautkrapfen 5-7 min leicht köcheln lassen, bis die Flüssigkeit weg ist. Nochmals von beiden Seiten leicht anbräunen.

Vor dem Servieren mit Röstzwiebeln bestreuen.



**VerbraucherService
Bayern** im KDFB e.V.