

die Ebenrainköchin empfiehlt...

## Sauerkrautwähe



### Monatsmenü April 2020 / 4 Personen

<b>Teig</b>		
100 g	Vollkornmehl	
100 g	Halbweissmehl	
3 Pri- sen	Salz	
½ KL	Backpulver	in eine Schüssel geben mischen
30 g	Butter, flüssig	
1 dl	Buttermilch	zugeben, mischen, rasch zu einem weichen Teig zu- sammenfügen, nicht kneten, Teig flachdrücken, zuge- deckt mind. 1h kühl stellen auswallen und in eine Kuchenform geben
<b>Füllung</b>		
wenig	HOLL-Rapsöl	in einer Pfanne erhitzen
1	Kleiner Lauch, in feinen Ringen	
1	Zwiebel, gehackt	Gemüse 5-10 Minuten andünsten
500 g	Sauerkraut, gekocht	Saft ausdrücken und zum Gemüse geben kurz weiter- köcheln
	Salz, Pfeffer	würzen auf dem Kuchen verteilen
<b>Guss</b>		
2	Eier	
3 dl	Milch	
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss	mischen und auf dem Kuchen verteilen
3	Tranchen Speck	in feine Streifen schneiden und auf den Kuchen geben
30 g	Sbrinz	Kuchen bestreuen backen bei 180 °C (Heissluft) für 25-30 Minuten backen

Die Ebenrainköchin wünscht "en Guete"

**ErnährungPlus**  
mehr als essen und trinken