



SAUERKRAUT-TASCHEN

REZEPT FÜR CA. 12 STÜCK

Zutaten:

FÜLLUNG:

- 10 g Sonnenblumenöl
- 20 g Zwiebel
- 2 g Knoblauch
- Kümmel
- 200 g Sauerkraut

STRUDELTEIG:

- 100 g **Mevalia Bread Mix**
- 1 g Salz
- 3 g Eiersatz-Pulver*
- 2 g Essig
- 10 g Sonnenblumenöl
- 70 ml Wasser

ZUM SCHWENKEN:

- 20 g Butter

Schnittlauch

Zubereitung:

Zwiebel fein hacken und in Öl anschwitzen. Knoblauch und Kümmel ebenfalls fein hacken und zur Zwiebel geben, Sauerkraut hinzufügen und weichdünsten. Ggf. mit Wasser aufgießen, die Masse sollte aber nicht

zu viel Flüssigkeit enthalten. Inzwischen Bread Mix, Salz und Eiersatz mischen, mit Hilfe einer Gabel mit Essig, Öl und Wasser verrühren und schließlich von Hand zu einem homogenen Teig kneten. Ist der Teig zu trocken, etwas Wasser zugeben, ist er zu klebrig, noch ein wenig Bread Mix einkneten. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Arbeitsfläche mit Bread Mix bemehlen und den Teig dünn ausrollen. Dabei immer wieder von unten her auflockern und evtl. nochmals Bread Mix darunter streuen. Mit einem großen Glas etwa 12 Kreise ausstechen und eine Hälfte jedes Kreises mit der Sauerkrautfüllung belegen. Die andere Hälfte darüber klappen, an den Rändern mit etwas Sonnenblumenöl bestreichen und die Enden fest zudrücken bzw. übereinander klappen. Die Taschen in Salzwasser 3-5 Minuten kochen. Butter in einer beschichteten Pfanne braun werden lassen und die abgetropften Sauerkraut-taschen darin schwenken. Mit Schnittlauch bestreut servieren.



Nährwertangaben:

	Pro Stück (1 Tasche)
Energie	61 kcal
Fett	3,2 g
Kohlenhydrate	7,7 g
Protein	0,4 g
Phenylalanin	11,0 mg
Tyrosin	7,5 mg
Leucin	19,1 mg

* berechnet mit Eiersatz-Pulver mit 0,2g Eiweiß pro 100g