



Sauerkrautschnecken

Zutaten (für vier Portionen):

Teig:

1 Würfel Hefe
Zucker
400 g Weizenmehl Type 550
Kümmel
1 EL Olivenöl
Salz

Füllung:

100 - 200 g Schmand
Salz, Pfeffer, Zucker
1 Zitrone
1 rote Zwiebel
1 gelbe Paprika
Schnittlauch
100 g vegane Speckwürfel
200 – 300 g Sauerkraut
100 g Emmentaler, gerieben
Kümmel

Zubereitung (circa 20 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Zunächst einen sogenannten Vorteig herstellen. Hierzu 150 Milliliter Wasser erwärmen und die Hefe zusammen mit einer Prise Zucker darin aktivieren. Mit einem Teil des Mehls und Kümmel zu einem noch recht flüssigen Vorteig verrühren. Das Sauerkraut gut ausdrücken und 50 Milliliter des ausgetretenen Safts untermischen. Etwa zehn Minuten quellen lassen, dann das übrige Mehl, Olivenöl und Salz einarbeiten und zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten. Hierzu den Schmand mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und etwas Zitronensaft cremig rühren. Die rote Zwiebel fein würfeln, ebenso die Paprika. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Dann den Teig portionieren und die einzelnen Portionen möglichst rechteckig ausrollen. Darauf erst den Schmand verteilen, dann die erste Hälfte des Käses, Speck, Paprika und Zwiebeln, zum Schluss das Sauerkraut. Den Teig vorsichtig von der Längsseite her einrollen, hierbei darauf achten, dass man den Teig wirklich umschlägt und die Füllung nicht vor sich herschiebt. Die Rolle in dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes und mit Kümmel bestreutes Backblech geben. Die einzelnen Scheiben dazu auf der Unterseite etwas mit den Händen verschließen. Darauf achten, dass sich die einzelnen Schnecken nicht berühren. Die Schnecken dann etwa 15 Minuten aufgehen lassen, bevor sie leicht mit Wasser bepinselt und mit dem übrigen Käse sowie Kümmel bestreut werden.

In den auf maximale Temperatur vorgeheizten Backofen schieben, die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und etwa 15 bis 20 Minuten backen, bis sie knusprig braun sind. Mit Schnittlauchröllchen garnieren und noch heiß servieren.

Nährwerte pro Portion:

612 kcal – 19 g Fett – 27 g Eiweiß – 82 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch. Emmentaler kann tierisches Lab enthalten.