



Sauerkrauttorte

ZUBEREITUNG

Das Vollkornmehl mit dem Backpulver vermischen. Das Ei, Meersalz, die Prise Süßungsmittel und das kalte Fett zugeben und rasch verkneten.. 15 Minuten kühl stellen. In der Zwischenzeit Sauerkraut, evtl. etwas zerschneiden, die Paprika säubern und in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls die Zwiebel fein würfeln und alles mit dem Öl und den Gewürzen gut mischen und fein abschmecken. Teig in eine Spring- oder Tarteform auslegen, einen kleinen Rand hochziehen und den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Nun entweder den Boden bei 175 °C ca. 10 Minuten vorbacken und dann erst die Auflage draufgeben (der Boden weicht dann nicht so schnell durch), oder die Auflage sofort draufgeben und mit einer Mischung aus Eiern und saurer Sahne oder Sanoghurt übergießen. Alles mit dem Käse bestreuen und bei 175-200 °C ca. 45 Minuten backen.

ZUTATEN

150 g Weizenvollkornmehl

1/3 Teelöffel Backpulver

1 Ei

½ Teelöffel Meersalz

1 Prise Süßungsmittel

85 g kalte Butter oder ungehärtete
Margarine

500 g frisches Sauerkraut

1 grüne oder rote Paprika

1 Zwiebel

2 Esslöffel kalt gepresstes
Sonnenblumenöl

1-2 Eier

500 g saure Sahne oder Sanoghurt

Meersalz, Pfeffer, Paprikapulver

150 g geriebener Käse/mittelalter
Gouda