

Schmeckt perfekt



Rezept von Lukas Nagl

Falsches Zeltl mit Pfefferoni-Apfel-Sauerkraut, Gammeln und Liebstöckel



35 Minuten (ohne Stehzeit)/leicht

Zutaten für 4 Personen

500 g Mehl (Type 700), 10 g Öl, 15 g Salz, 20 g Zucker, 20 g Germ, 1 Ei, 150 g Milch, 150 g Joghurt, 40 g eingeweichte Schabzigerklee-, Bockshornklee- oder Leinsamen.

Für das Kraut: 500 g Sauerkraut, 200 ml Apfelmost, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 große Äpfel, 2 grüne Pfefferoni (gewürfelt), 80 g Schweineschmalz, Kümmel, Lorbeerblatt, frische Liebstöckelblätter, Salz, Pfeffer.

Zum Anrichten: 4 EL Gammeln, frische Liebstöckelblätter, 4 EL Knoblauchöl (Öl mit Knoblauchzehen fein mixen), grobes Salz.

Zubereitung

Für die Zeltln die Germ in etwas Milch auflösen und anschließend gemeinsam mit den restlichen Zutaten in der Rührmaschine einen weichen Teig herstellen. Dabei 2 Minuten schnell und 8 Minuten langsam kneten, danach 1 Stunde rasten lassen. In Folge in 80 g-Teiglinge teilen und nochmals rasten lassen.

Für das Kraut die Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch hacken und in Schweineschmalz anschwitzen. Das Sauerkraut und den Kümmel zufügen und ebenfalls anschwitzen. Äpfel schälen, grob reiben und zufügen. Mit Most aufgießen und einkochen lassen. Liebstöckel fein schneiden und zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Pfefferoni und Lorbeerblatt kräftig würzen.

Die Teiglinge rund auswalken und auf einem Blech im Rohr bei 250 °C in ca. 6 Minuten braun backen. Herausnehmen, mit Knoblauchöl leicht bepinseln und mit grobem Salz bestreuen.

Das Kraut in eine Schüssel geben, Gammeln anrösten, salzen und mit etwas frischem Liebstöckel über das fertige Sauerkraut geben. Mit den Zeltln servieren.