

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Pongauer Fleischkrapfen und Ingwer-Kraut

Koch Vitus Winkler

Zutaten

(4 Personen)

Für die Fülle

- 100 g kaltes Geselchtes (alternativ: Bauchspeck)
- 100 g fertiger, kalter Schweinebraten
- 100 g gekochter, kalter Tafelspitz
- 100 g Zwiebel
- 1 TL Knoblauch
- 1 TL Ingwer
- Petersilie
- Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer

Für den Teig

- 3/8 L Wasser
- 40 g Butter
- Salz
- ½ kg Roggenmehl
- 1 runder Ausstecher (Ø ca. 10 cm)

Für das Ingwer-Kraut

- 1 EL Öl zum Anbraten
- 20 g Ingwer
- 400 g frisches Kraut
- Salz

Quelle: ORF extra

- Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1/16 L Apfelessig
- 1/8 l Wasser
- 1 EL geschlagenes Obers
- 4 EL Schnittlauch

Für die Garnitur

- Rosmarinzweige

Zubereitung

1. Für die Fülle zuerst das in kleine Würfel geschnittene Geselchte in einer beschichteten Pfanne, ohne zusätzlichem Fett, auslassen. Den Knoblauch, den Ingwer und die Zwiebel feinhacken und mitanschwitzen. Nun den in Würfel geschnittenen Schweinebraten beimengen und auch anrösten.

2. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und die Masse auskühlen lassen. Inzwischen den Tafelspitz und die Kräuter klein schneiden, zur ausgekühlten Masse beifügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für den Teig das Wasser mit der Butter und etwas Salz in einem Topf aufkochen lassen und dann direkt in eine Rührschüssel über das Roggenmehl gießen. Nun die Masse in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Den fertigen Teig in Frischhaltefolie wickeln, sollte er nicht sofort weiterverwendet werden.

Tipp: Für eine vegane Teig-Variante einfach statt der Butter neutrales Pflanzenöl verwenden.

4. Für das Ingwerkraut den in feine Würfel geschnittenen Ingwer in einer beschichteten Pfanne in etwas Öl anbraten. Währenddessen das Kraut in feine Streifen schneiden und einsalzen. Sobald das Kraut Flüssigkeit lässt, dieses mit den Händen ausdrücken und in die Pfanne zum Ingwer geben. Das Kraut mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, mit einem Kochlöffel durchrühren und sofort mit dem Apfelessig ablöschen. Mit etwas Wasser aufgießen und zugedeckt für 5 Minuten weichdünsten lassen.

5. Den Teig mit einem Nudelholz zirka 1-2 mm dünn ausrollen, rund ausstechen und mit der Fleischmasse füllen. Die Ränder mit Wasser bepinseln und zusammenklappen und die Seiten mit Hilfe einer Gabel zusammendrücken.

Achtung: Auf der Innenseite der Fleischkrapfen sollte vor dem Füllen kein Mehl sein, sonst gehen sie später auf!

6. Das Ingwerkraut mit etwas geschlagenem Obers und gehacktem Schnittlauch verfeinern.

7. Nun die Pongauer Fleischkrapfen in Butterschmalz goldbraun backen und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Krapfen in einer kleinen Schüssel anrichten und mit Rosmarinzweigen garnieren. Das Ingwer-Kraut in einer kleinen Schüssel dazu servieren.