

Schwäbische Krautkrapfen (vegetarisch)

„Sauerkraut ist ein Besen für den Darm“, sagte einst Pfarrer Kneipp. Die positiven gesundheitlichen Wirkungen sind unbestritten. Ein gutes Sauerkraut-Gericht wissen auch Feinschmecker zu schätzen. Wir haben heute eine leckere, vegetarische, schwäbische Variante für Sie ...



Zutaten für 4 Personen:

Für den Nudelteig:

- 2 Eier
- 300 g Mehl
- 1 Prise Steinsalz
- 3 – 4 EL Wasser, je nach Eiergröße

Für das Sauerkraut:

- 500 g Sauerkraut
- 200 g Bio-Räuchertofu
- 1 Zwiebel
- 5 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Kümmel
- 3 EL Kokosöl
- 200 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Mehl auf ein Backbrett sieben. In der Mitte eine Vertiefung drücken und Salz zugeben. Die Eier in die Vertiefung schlagen, Wasser zugießen und alles mit einer Gabel von der Mitte aus zusammenrühren. Einen mittelfesten Nudelteig herstellen. Gut durchkneten, bis der Teig glatt ist. Den Teig dritteln, zugedeckt eine Stunde ruhen lassen.

Tofu und Zwiebel fein würfeln und in einem Topf mit etwas Kokosöl anbraten. Das Sauerkraut dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Die Gewürze dazugeben und für ca. 1 Stunde sanft köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Je länger das Kraut kocht, desto milder und geschmacksintensiver wird es. Anschließend das Kraut etwas abkühlen lassen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Saft dabei nicht wegschütten.

Die Teigdröckel nacheinander auf einem leicht bemehlten Backbrett dünn ausrollen. Nun etwas Sauerkraut auf der ausgerollten Teigplatte verteilen, Teigstücke aufrollen und in 6 cm breite Stücke schneiden.

In einer Pfanne bei niedriger Temperatur 1 EL Kokosöl schmelzen und stehend in die Pfanne setzen. Die Pfanne mit dem übriggebliebenen Krautsaft und evtl. etwas Wasser aufgießen, so dass die Krautdröckel etwa zur Hälfte in der Flüssigkeit stehen. Zugedeckt leicht köcheln, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist (ca. 15 – 20 Minuten).

Nun die Dröckel aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

In der Pfanne 1 EL Kokosöl schmelzen, die Krautdröckel bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten und anschließend servieren.