

Krapfen mit Rote-Linsen Füllung

Rezept für 6 Personen

Teig:

125	g	Weissmehl
125	g	Vollkornmehl
150	g	Hartweizengriess
1	Prise	Salz
60	g	geklärte Butter
1.25	dl	lauwarmes Wasser

Füllung:

1	Stk	Zwiebel, klein
1	Stk	Knoblauchzehe
25	g	Karotten
50	g	Wirz
1	EL	Olivenöl
¼	TL	Kreuzkümmel, gemahlen
¼	TL	Koriander, gemahlen
1	TL	Curry, madras
25	g	Reis
40	g	Linsen, rot
2	dl	Gemüsebouillon
2	EL	Sauerrahm
½	Bund	Petersilie
½	Bund	Koriander



Zubereitung

Teig:

Weissmehl, Vollkornmehl und Hartweizengriess mit dem Salz mischen. Die geklärte Butter beifügen und von Hand feinkrümelig verreiben. Auf die Arbeitsfläche schütten und in der Mitte eine Vertiefung drücken. Das Wasser hineingiessen und alles zu einem Teig kneten. Mindestens 1 Stunde zugedeckt stehen lassen.

Füllung:

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Knoblauch durch die Knoblauchpresse zu der gehackten Zwiebel pressen. Die Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Dem Wirz die breite Mittelrippe ausschneiden und anschliessend das Wirzblatt fein hacken.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel, Knoblauch und das Gemüse begeben und kurz dünsten. Alle Gewürze begeben und mitdünsten. Die Linsen und den Reis ebenfalls in die Pfanne geben. Mit der Gemüsebouillon ablöschen und alles ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Anschliessend die Pfanne beiseite stellen. Die Masse erkalten lassen.

Die Kräuter fein hacken und in die erkalte Masse geben. Den Sauerrahm ebenfalls. Alles gut mischen, wenn nötig noch einmal abschmecken.

Den Teig ca. 2 mm dick auswallen. Rondellen von 12-15 cm ausstechen. Jeweils einen Esslöffel der Füllung auf den Teigboden geben. Den Teigrand mit Wasser bestreichen und die Rondelle zu einer Krapfe zusammenklappen. Den Rand sorgfältig mit der Gabel zusammenpressen / drücken. Die Krapfen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad 15-20 Minuten backen; bis die Krapfen oben leicht gebräunt sind; die Krapfen umdrehen und weitere 5 Minuten backen.

Tipp

Dazu passen alle Arten von Salaten, Chutneys oder auch Joghurt Raita`s.

Die Krapfen eignen sich auch bestens für Apero-Häppchen. Können gut auch kalt gegessen werden.

Das Gemüse kann je nach Belieben und Saison ausgewählt werden.

Die Krapfen können auch mit gekauftem Kuchenteig, Blätterteig, Dinkelteig zubereitet werden.

Nährwert pro Portion

Kalorien	388
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiss	11 g
Fett	15 g