

Frank Buchholz
Schlutzkrapfen

Freitag, 08. September 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Pasta

Zutaten:

Für den Teig:

200 g	Weizenmehl
200 g	Roggenmehl
2	Eier
1 EL	Olivenöl
etwas	Salz
50 ml	Wasser

Für die Füllung:

600 g	Spinat
1	Zwiebel
60 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
1 EL	Semmelbrösel
1 TL	Mehl
100 g	Bergkäse
1/2 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

1. Die beiden Mehlsorten mit den Eiern, Olivenöl, einer Prise Salz und zunächst nur der Hälfte des Wassers zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken ist, noch etwas Wasser zugeben. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Für die Füllung den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
3. Zwiebel schälen und fein schneiden.
4. In einer Pfanne etwa 1/4 der Butter schmelzen und die Hälfte der Zwiebel darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
5. Dann alles auf ein Sieb geben und den Spinat abtropfen lassen, gut ausdrücken und fein schneiden.
6. In einer Pfanne etwa 1/4 der Butter schmelzen und Rest Zwiebel darin anschwitzen. Semmelbrösel und Mehl leicht mit anrösten. Die Pfanne vom Herd ziehen und Spinat untermischen. Die Füllung abschmecken.
7. Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn auswellen und Kreise von ca. 6 cm Durchmesser ausstechen. Jeweils einen Löffel Spinatfüllung auf die Teigblätter setzen, zusammenklappen und die Ränder fest zudrücken.
8. In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
9. Die Schlutzkrapfen ins kochende Salzwasser gebe, bei schwacher Hitze so lange garen, bis die Krapfen nach oben steigen. Herausheben und abtropfen lassen.
10. Rest Butter in einem Topf zerlassen und leicht bräunen.
11. Den Käse fein reiben.

12. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

13. Zum Servieren die Schlutzkrapfen mit zerlassener Butter beträufeln, mit Käse und Schnittlauch bestreuen.

Pro Portion: 669 kcal / 2804 kJ

77 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 27 g Fett