

**Christian Henze**  
**Krautkrapfen mit Kopfsalat**

**Montag, 14. September 2020**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 3 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche**

### Zutaten:

#### Für die Krapfen:

1 Zwiebel  
150 g geräucherter Bauchspeck  
600 g Spitzkraut oder Weißkraut  
3 EL Schweineschmalz (alternativ Butterschmalz)  
1/2 TL Kümmelsamen  
1 EL Zucker  
etwas Salz  
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
100 ml trockener Weißwein  
450 ml Wasser  
1 TL Speisestärke  
300 g Weizenmehl (Type 405) plus etwas Mehl zum Bestauben  
2 Eier  
200 ml Rinderbrühe oder Gemüsebrühe



#### Für den Salat:

1 Kopfsalat  
1/2 Zwiebel  
4 EL Weißweinessig  
1/2 TL Senf  
6 EL Pflanzenöl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
1 Prise Zucker

### Zubereitung:

1. Für die Füllung die Zwiebel schälen und fein schneiden, den Speck fein würfeln. Das Kraut abwaschen, den harten Strunk entfernen und das Kraut in feine Streifen schneiden.
2. 1 EL Schmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin farblos anschwitzen. Speck hinzugeben und anbraten.
3. Die Krautstreifen zugeben und einrühren. Kümmelsamen und Zucker zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Weißwein und 400 ml Wasser hinzugießen, ca. 1 Stunde offen sämig einkochen.  
Tipp: Anstatt frischem Weißkraut kann man auch Sauerkraut verwenden.
4. Speisestärke mit 1-2 EL kaltem Wasser glattrühren, zum Binden in die Füllung einrühren und vollständig abkühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit für den Krapfenteig Mehl, 1 Prise Salz, Eier und 3 EL Wasser zu einem geschmeidigen Nudelteig verarbeiten. Den Teig abgedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
6. Den geruhten Nudelteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer dünnen Platte (30 cm x 40 cm) ausrollen.
7. Die Füllung auf die Teigplatte streichen und wie einen Strudel von der Längsseite her aufrollen. Die Rolle in 5 cm lange Stücke schneiden.
8. Restliches Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Teigstücke auf den Schnittflächen hineinsetzen und leicht anbraten.

9. Dann etwa 2/3 der Brühe angießen und die Krautkräpfen abgedeckt 30 Minuten bei niedriger Temperatur dünsten, zwischendurch wenden. Nach Bedarf Brühe nachgießen und von der anderen Seite knusprig braten.

10. Inzwischen den Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen

11. Für die Vinaigrette die Zwiebel schälen und fein schneiden. Essig, Senf und Öl in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und gut verrühren. Die Zwiebel untermischen. Kurz vor dem Servieren den Kopfsalat mit dem Dressing marinieren.

12. Die Krautkräpfen gleich aus der Pfanne servieren, den Salat dazu reichen.

Pro Portion: 820 kcal / 3420 kJ

65 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 52 g Fett