Artikel vom 13.11.2024 · Ausgedruckt am 13.11.2026, 15:56 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/sauerkraut-quiche

# Sauerkraut-Quiche



Foto: Leonie Jaxy

**Zutaten (6 Personen):**

Teig:

300 g Mehl

30 g frische Hefe

½ TL Salz

1 Prise Zucker

3 EL Schmalz

125 ml lauwarmes Wasser

Mehl zum Bearbeiten

Belag:

650 g Sauerkraut

150 g Räuchertofu oder Speckwürfel

300 g Schmand

2 Eier

2 Eigelb

2 TL Kümmel

Salz

Pfeffer

**Zubereitung:**

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben, zusammen mit dem Salz, dem Zucker und Schmalz. Parallel die Hefe in 125 ml lauwarmes Wasser auflösen. Das Mehl mit den Gewürzen mit einem Rührgerät langsam umrühren. Nach und nach das Wasser-Hefe-Gemisch hinzugeben und auf mittlerer Stufe zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, mit Mehl bestäuben, abgedeckt 30 bis 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Für den Belag das Sauerkraut gut ausdrücken und grob hacken. Räuchertofu in kleine Stücke schneiden, beziehungsweise die Speckwürfel bereitstellen. Schmand mit Eiern und Eigelb verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche auf Backblechgröße ausrollen, auf das Blech legen und vielfach mit der Gabel einstechen. Das Sauerkraut locker auf dem Teig verteilen, mit Räuchertofu oder Speckwürfel und Kümmel bestreuen. Schmand-Ei-Mischung mit einer Schöpfkelle darüber gießen. Quiche im vorgeheizten Backofen auf 200 ºC Umluft für 20 bis 25 Minuten

backen. Die Quiche auf dem Backblech auf einem Gitter abkühlen lassen. Lauwarm in Stücke schneiden und servieren.

Tipp: Wer Speckwürfel anstatt Tofu verwenden möchte, lässt das Salz im Schmand-Ei-Gemisch weg beziehungsweise reduziert dieses.

*Leonie Jaxy*