

KRAUTKUCHEN vom Blech

Zutaten
(für 6 Portionen)
Teig:
350 g Weizenvollkornmehl
1 Päckchen Backpulver
175 g Speisemagerquark
½ TL Salz
100 ml Albaöl (90 g)
70 ml Wasser
Gemüsefüllung:
70 ml Albaöl (65 g)
200 g Zwiebeln
500 g Weißkohl
200 g Möhren
1 EL frische oder getrocknete Kräuter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Paprika
200 g Schmand
100 g geriebener Käse

Zubereitung
Mehl mit Backpulver vermischen. Quark, Salz, Albaöl und Wasser dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zugedeckt ruhen lassen.
Für die Füllung Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Kohl fein hobeln und die Möhren grob raspeln. Die Zwiebelringe in einer großen Pfanne in Albaöl andünsten, Kohl und Möhren dazugeben und in etwa 10 Minuten bissfest dünsten.
Mit den Kräutern und Gewürzen pikant abschmecken und anschließend den Schmand unterheben.
Den Teig zwischen Backpapier dünn ausrollen und auf ein gefettetes Backblech legen.
Backen: ca. 10 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene vorbacken.
Die Füllung auf dem vorgebackenen Boden verteilen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.
Im Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze weitere 30 Minuten backen.

Tipp
Anstelle von Möhren eignet sich auch geraspelter Kürbis.
Das Weizenvollkornmehl kann auch durch Dinkelvollkorn- oder normales Weizenmehl ersetzt werden.

Nährwertinformation pro Stück:
602 kcal | 39 g Fett | 18 g Eiweiß | 55 g Kohlenhydrate | 38 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®