

# Schlutzkrapfen mit Brennesselspinat auf Karottenbuttersauce

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

## Zutaten für 4-5 Personen:

250 g Weizenvollmehl, fein gemahlen und leicht ausgesiebt  
Salz  
2 ST Eier  
1 EL Olivenöl  
2-3 EL Wasser, kalt

## Weiteres:

1 EL Tafelöl zum Bestreichen des Teiges  
Weizenmehl zum Herstellen der Krapfen  
1 ST Ei, verquirlt zum „Verkleben“ der Schlutzkrapfen  
Salzwasser zum Kochen

## Füller:

50 g Butter  
120 g Zwiebel, kleingewürfelt  
3 ST Knoblauchzehen, fein gehackt  
1000 g Brennessel, ergibt 400 g geputzt, blanchiert  
alternativ Blattspinat. . .  
100 g Schafmilchkäse (Feta), fein zerbröseln  
100 g Topfen  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Sauce:

20 g Butter  
20 g Schalotten, fein gehackt  
250 ml Gemüsefond, am besten - Karotten oder Lauch  
160 g Karottenbutter-Stücke, gekühlt

## Karottenbutter:

30 g Butter  
50 g Schalotten, fein gewürfelt  
80 g Karotten, geschält in dünne Scheiben geschnitten  
Wasser, nach Bedarf  
40 g Butter, Zimmertemperatur

## Zum Anrichten:

50 g Parmesan, gerieben  
1 BD Schnittlauch, fein geschnitten



# Schlutzkrapfen mit Brennesselspinat auf Karottenbuttersauce

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

## Herstellung:

1. Den Nudelteig glatt verarbeiten, mit Öl bestreichen und zugedeckt ca. 25 Minuten rasten lassen.
2. Für die Fülle, Zwiebel in Butter gold-gelb anrösten, vom Herd nehmen und mit den restlichen Zutaten vermengen bzw. gut abschmecken.
3. Für die Karottenbutter, in einer Kasserolle die Butter erhitzen – Karotten und Schalotten angehen lassen – Wasser hinzugeben – bei mäßiger Hitze weichdünsten lassen – pürieren – die Butter einarbeiten – und anschließen in den Kühlschrank geben.
4. Für die Schlutzkrapfen, den Nudelteig dünn ausrollen (Maschine) mit einem ca. 7 cm Durchmesser-Ausstecher ausstechen – mit dem verquirlten Ei bestreichen – etwas Fülle in die Mitte geben – halbmondförmig zusammenklappen und mit einer Essgabel den Rand entlang festrücken.
5. Die Schlutzkrapfen in Salzwasser ca. 10 Minuten leicht ziehen lassen.
6. In der Zwischenzeit, für die Sauce, in einer Kasserolle die Schalotten anschwitzen – mit Gemüsefond ablöschen – aufkochen – vom Herd nehmen – die Karottenbutter (daumendicke Stücke) in die heiße Sauce mit einem Schneebesen, Stückchen für Stückchen einrühren, und mit einem Stabmixer aufschäumen.
7. Zur Präsentation, in einem Suppenteller die Sauce geben – die Schlutzkrapfen darauf anrichten – mit Parmesan und dem Schnittlauch vollenden.

