Schlipfkrapfen mit Kräuterschaum

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

Schlipfkrapfen:

60	g	Weizenmehl glatt
30	g	Roggenmehl, R 960
40	ml	Wasser
1	EL	Sonnenblumenöl
		Salz
1	EL	Butter
20	g	Zwiebel
200	g	Erdäpfel mehlig, gekocht – passiert
40	g	Topfen
2	EL	Schnittlauch, geschnitten
		Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat

Kräuterschaum:

100	ml	Rahm
2	EL	Kräuter, verschieden, grob gehackt
		Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Rahm aufkochen,
2. Kräuter und Gewürze hinzu geben und
3. mit einem Mixer aufschäumen

Krautsalat:

200	g	Weißkraut frisch, in feine Streifen geschnitten
		Salz
		Kümmel ganz
50	ml	Weißweinessig
2	EL	Wasser
2	EL	Sonnenblumenöl
		Salz, Pfeffer aus der Mühle

Herstellung Schlipfkrapfen:

1. Erdäpfel dämpfen (kochen), schälen und passieren.
2. Weizen- und Roggenmehl mit den restlichen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig zusammen kneten.
3. In eine Klarsichtfolie verpacken und ca. 20 Minuten rasten lassen.
4. Die in feinen Würfeln geschnittenen Zwiebeln in Butter anrösten.
5. Die passierten Erdäpfel, mit den Zwiebelwürfel, Topfen, Schnittlauch vermengen und gut abschmecken.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister

6. Nudelteig dünn ausrollen und ca. 6 cm große Kreise ausstechen.
7. Großzügig mit der Fülle befüllen und mit den Fingerspitzen zusammen zu drücken.
8. In Salzwasser ca. 4 Minuten ziehen lassen.

Herstellung Krautsalat:

1. Dem Weißkraut den Strunk entfernen, vierteln und in feine Streifen schneiden.
2. Mit Salz kurz verkneten (nicht zu lange!).
3. Kümmel in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten.
4. Mit Essig ablöschen mit Wasser auffüllen.
5. Kümmel-Essigwasser und Öl mit dem Kraut vermengen und abschmecken.