

Durch die Wahl der Apfelsorte lässt sich der Geschmack des Mostkrappens variieren. Ausprobieren lohnt sich!

Mostkrapfen

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

- 1 Lauchstängel
- 2 säuerliche Äpfel
- 3 Stängel Stangensellerie
- 200 g Karotten
- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 TL Butter
- 1 TL Curry
- 2,5 dl Süßmost
- 2 EL Saurer Halbrahm
- 1 Ei
- 2 Beutel Pizzateig à 300 g
- Mehl zum Auswallen
- Öl zum Bestreichen
- 1 TL getrockneter Oregano

1. Vom Lauch 6 lange Blätter ablösen. Restlichen Lauch anderweitig verwenden. Lauchblätter in Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Abgießen und auf Haushaltspapier auslegen.

2. Für die Füllung Äpfel ungeschält halbieren und entkernen. Äpfel, Sellerie, Karotten und Kartoffeln in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden. In Butter andünsten. Mit Curry bestäuben. Mit Most ablöschen. Gemüse ca. 15 Minuten weich kochen. Der Most sollte fast vollständig eingekocht sein. Gemüse gut durchrühren und mit Salz abschmecken. Sauerrahm und Ei darunterühren. Abkühlen lassen.

3. Backofen auf 180 °C vorheizen. Pizzateige zusammenkneten. Auf wenig Mehl zu einem ca. 3 mm dicken Rechteck auswallen. Lauchblätter darauf leicht überlappend auslegen. Füllung auf dem Lauch dick austreichen. Teig satt einrollen. Rolle auf ein mit Backpapier belegtes Blech gleiten lassen. Krapfen mit Öl bestreichen und mit Oregano bestreuen. In der Ofenmitte ca. 30 Minuten backen. Zum Servieren in dicke Scheiben schneiden.

ZUBEREITUNG ca. 45 Minuten
+ ca. 30 Minuten backen

Pro Person ca. 15 g Eiweiss, 17 g Fett,
97 g Kohlenhydrate, 2550 kJ/600 kcal

