

Sauerkraut-Torte

raffiniert

aus: ReformhausKURIER 10/97

Rezept für 6 - 8 Portionen: (für uns beide eine
vollständige Mahlzeit)

250 g Fertig-Blätterteig mit Vollkorn
(tiefgekühlt)
500 g Frischkost-Sauerkraut
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote
2 Eßl. kaltgepreßtes Sonnenblumenöl
3 Eßl. Wasser oder Gemüsebrühe
2 - 3 Eier
1 Becher Crème fraîche (150 g)
Meersalz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuß,
Hefestreuwürze
50 g Walnüsse, grob gehackt
100 g geriebener Hartkäse



Blätterteig auftauen und eine Springform damit belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. zehn Minuten vorbacken. Sauerkraut ausdrücken. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Paprika in dünne Scheiben schneiden. Alles in heißem Pflanzenöl anbraten und ca. zehn Minuten dünsten. Flüssigkeit zugeben. Abkühlen lassen und auf dem vorgebackenen Blätterteig verteilen. Eier mit Crème fraîche, Meersalz, Pfeffer, Muskatnuß und Hefestreuwürze verrühren und über dem Sauerkraut verteilen. Mit Walnüssen und geriebenem Käse bestreuen.

Bei 180°C ca. 40 Minuten backen.

Pro Portion ca. 400 kcal/1600kJ