



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

gut machbar

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 333,333333333 g Roggenmehl
- 0,33333333333 l Magermilch  
(max. 0,5 % Fettgehalt)
- Salz
- 333,333333333 g Selchfleisch
- Schmalz

**Mein persönlicher Tipp**

Für diese Krapfenfülle können auch Fleisch- und Wurstanschnitte gut verwertet werden.



**Eva Schiefer**  
Seminarbäuerin aus Sölk

**Roggene Fleischkrapfen**

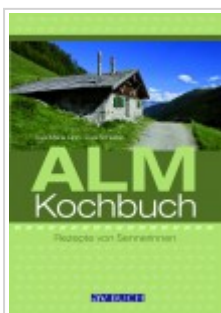


Foto: Eva Maria Lipp - Nicht zur freien Verwendung

**Zubereitung**

- o Mehl salzen und mit Flüssigkeit zu einem festen Teig kneten.
- o Diesen eine halbe Stunde rasten lassen.
- o Danach zu einer Rolle (ca. 6 cm Durchmesser) formen und ca. 4 cm dicke Scheiben abscheiden.
- o Diese auf einem bemehlten Brett messerrückendick ausrollen und mit gekochtem geschnittenem Selchfleisch füllen.
- o Teigenden zusammenfalten und gut festdrücken.
- o Im heißen Schmalz schwimmend herausbacken.

**Quellen:**



Eva Maria Lipp & Eva Schiefer:  
*Almkochbuch*  
AVBUCH