



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

21 g Germ
1 TL Salz
300 g Mehl
230 ml lauwarmes Wasser
2 EL zerlassene Butter
90 g frische Kräuter
150 g Topfen
200 g Sauerrahm
200 g Creme fraiche
2 Stk. Eier

Mein persönlicher Tipp

Als sommerliches Mittagessen mit Salat oder zu einer gebundenen Gemüsesuppe. Schmeckt auch kalt vorzüglich!:

Romana Seunig

Juristin, Gesundheitswissenschaftlerin,
Natur- und Landschaftsvermittlerin,
Kräuterbäuerin

Quellen:

- Landwirtschaftskammer Kärnten:
Von der Wiese auf den Tisch

Warmer Kräuterauflauf

Zubereitung

- Hefe im warmen Wasser auflösen, Salz unterrühren und mit Mehl und Butter vermischen.
- Den eher weichen Teig zugedeckt eine knappe Stunde gehen lassen.
- Für den Belag die Kräuter (z.B.: Schnittlauch, Petersilie; Winterheckenzwiebel, Fenchelgrün, Vogelmiere, Zitronenmelisse) fein hacken, mit den übrigen Zutaten verrühren, salzen.
- Den Teig mit einem Löffel auf einem Backtrennpapier ausstreichen, auf ein Blech ziehen und den Belag darauf verteilen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 50 Minuten backen und lauwarm servieren.