

#### 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

## Warmer Kräuterauflauf



Foto: VrK/Achim Mandler Photography - Nicht zur freien Verwendung

#### 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.

#### Quellen:



Landwirtschaftskammer Kärnten: *Von der Wiese auf den Tisch*