

FÜR 4
PERS.



KARTOFFEL-SAUERKRAUT-TARTE

- 200 g Mehl** mit
100 g Butter
1 Ei und
1 TL Salz zu einem glatten Teig verkneten.
30 Minuten kalt stellen. Eine Springform fetten und den Boden ca 4 cm größer als die Backform ausrollen, in die Form legen und einen ca. 4 cm hohen Rand formen. Den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen und im Backofen bei 200 °C Heißluft 15 Minuten vorbacken. Etwas abkühlen lassen.
- 350 g Pellkartoffeln** waschen, kochen, pellen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken.
(vorwiegend fest oder mehligkochend)
- 1 Bund Lauchzwiebeln** putzen, in Ringe schneiden und mit
400 g Sauerkraut
Salz
Pfeffer
1 TL Majoran und
1 EL gemahlenem Kümmel zu der Kartoffelmasse geben.
200 g Frischkäse und
2 Eier glatt rühren und unter die Kartoffelmasse geben.
Die Füllung auf dem vorgebackenen Boden verteilen und im Backofen bei 200 °C Heißluft ca. 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion: 710 kcal Energie; 57,8 g Kohlenhydrate; 42,1 g Fett; 20,5 g Eiweiß

Kartoffeln

Kartoffeln unterscheiden sich nicht in ihrer Farbe (Gelb, Rot, Blau-Violett) sondern auch in ihren Kocheigenschaften. So gibt es mehlig-, fest- und vorwiegend festkochende Sorten. Mehligkochende Sorten wie „Gunda“ oder „Talent“ eignen sich besonders gut für Pürees, Gnocchi oder Knödel. Vorwiegend festkochende Sorten wie „Wega“ oder „Granola“ finden ihre Verwendung in Suppen, Pürees oder als Pellkartoffeln. Festkochende Kartoffeln wie z. B. „Allians“ oder „Belana“ behalten beim Kochen und Schneiden ihre Form und eignen sich daher gut für Salate und Bratkartoffeln.

