

# Allgäuer Krautkrapfen mit Blattsalat

**Für zwei Personen**

**Für den Teig:**

1 Ei	250 g Mehl, 405	Salz
------	-----------------	------

**Für die Füllung:**

150 g Bauchspeck	400 g Sauerkraut	1 große Zwiebel
1 TL Zucker	Öl	Salz, Pfeffer

**Für die Fertigstellung:**

250 ml Gemüsefond	2 EL Schweineschmalz	Pflanzenöl
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	Mehl	

**Für den Salat:**

1 Kopf grüner Blattsalat	1 kleine rote Zwiebel	3 EL Weißweinessig
1-2 TL Senf	1 EL flüssiger Honig	5 EL neutrales Öl
1 EL Haselnussöl	1 EL Walnussöl	1 Beet Kresse
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

**Für den Teig:**

Das Ei, Mehl, etwas Wasser und eine gute Prise Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig bis zur Weiterverarbeitung abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

**Für die Füllung:**

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Speck in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel in heißem Öl glasig dünsten, Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Speckwürfel dazugeben und kurz mitbraten.

Sauerkraut hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten leicht andünsten. Füllung etwas abkühlen lassen.

**Für die Fertigstellung:**

Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen. Sauerkraut- Mischung gleichmäßig darauf verteilen.

Teig zu einer Rolle aufrollen und in 5 cm breite Stücke schneiden. In einer tiefen Pfanne Schmalz erhitzen. Die Krapfen mit der Schnittfläche nach unten hineinsetzen und von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Mit Gemüsefond aufgießen, sodass die Krapfen zur Hälfte bedeckt sind.

Deckel auflegen und Krapfen bei mittlerer Hitze dämpfen. Schnittlauch hacken und Krautkrapfen damit garnieren.

**Für den Salat:**

Salat waschen, trockenschleudern und mundgerecht zupfen. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Kräuter hacken.

Weißweinessig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Öle langsam unterschlagen, bis eine cremige Vinaigrette entsteht.

Kurz vor dem Servieren Salat, Zwiebeln und Kräuter mit dem Dressing vermengen. Mit Kresse garnieren.

Barbara Kübler am 10. November 2025