

Frühlingsrollen mit Sauerkraut

Für zirka 5 Frühlingsrollen:

150 g mildes Weinsauerkraut	5 viereckige Blätter Filo-Teig	1 Schalotte
5 getrock. Öl-Tomaten	1 TL Butter	1 TL Honig
1 Lorbeerblatt	2 Wacholderbeeren	150 ml Gemüsebrühe
250 g Cherrytomaten	2 Stängel Estragon	1 Ei
1 Prise Salz	100 g saure Sahne	

Das Sauerkraut wässern – je nach gewünschter Säure ein- bis zweimal spülen.

Die Schalotte schälen und würfeln. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, das Öl auffangen, und würfeln. Tomatenöl mit Butter in einem Topf erhitzen, Schalotte und Tomaten anschwitzen. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren hinzugeben. Mit Honig glasieren. Das abgetropfte Sauerkraut in den Topf geben, mit Brühe ablöschen und bei kleiner Hitze 15 bis 20 Minuten bedeckt köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und würfeln. Den Estragon waschen, trocknen und hacken, unter die Tomaten geben. Sauerkraut abschmecken.

Die Teigblätter auf einem Stück Backpapier glatt zurechtlegen. Ein Ei in einer Schüssel mit etwas Salz verquirlen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Zügig die einzelnen Teigblätter mit Ei bestreichen. Auf das untere Drittel der Blätter mittig 2 Esslöffel Sauerkraut und 1 Esslöffel saure Sahne geben, Tomatenwürfel darüberstreuen. Die überstehenden Querseiten jedes Teigblatts auf die Füllung klappen, der Länge nach von unten nach oben rollen. Mit der Naht nach unten für zirka 20 Minuten backen.

Tipps:

Die Frühlingsrollen eignen sich als Vorspeise – oder kombiniert mit einem Salat als Hauptgang. Füllen Sie sie auch mit etwas Garflüssigkeit vom Sauerkraut – aber nicht zu viel, sonst nassen sie durch.

Anstelle von Tomaten und Sahne können Sie das Sauerkraut ebenso mit rund 80 Gramm schwarzen Oliven, 1 gewürfeltem Apfel und mehreren Zweigen Thymian kombinieren. Die Zutaten werden alle im Topf mit dem Sauerkraut angeschwitzt und mit 50 Milliliter Apfelsaft abgelöscht. Sonst ist die Vorgehensweise gleich.

Den dünnen und kalorienarmen Yufka- oder Filoteig finden Sie vor allem in türkischen Geschäften. Er besteht aus Weizenmehl, Wasser und Salz. Wählen Sie für die Frühlingsrollen die viereckige Teigform. Wichtig beim Verarbeiten: Den Teig möglichst schnell mit Ei bestreichen und mit der Füllung belegen. Sonst wird er trocken und reißt ein.

test März 2013