Sauerkrautschnecken

Eiweiß	8,0 g
Kohlenhydrate	20,0 g
Fett	12,0 g

Vorbereitung	20 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	1 Stunde 20 Minuten
Gesamtzeit	1 Stunde 40 Minuten

FOOD FACTS

Dieses saftige, herzhafte Fingerfood schmeckt sowohl warm als auch abgekühlt. Die Schnecken sind unter anderem eine gute Protein- und Ballaststoffquelle und eignen sich für ausgewogenes Mealprep. Dazu passen z. B. ein Senf-Dip sowie Rohkost wie Radieschen und Chicorée.

Sauerkrautschnecken sind eine wunderbare Möglichkeit, das deftige Kraut in einer ganz neuen Form zu genießen. Diese herzhaften Gebäckschnecken sind nicht nur optisch ansprechend, sondern auch unglaublich vielseitig. Ob als wärmende Hauptspeise, köstliche Beilage oder raffinierter Snack für zwischendurch – sie begeistern immer wieder aufs Neue. Entdecke mit diesem Rezept, wie einfach es ist, diese deftig-würzigen Leckerbissen selbst zuzubereiten.

Sauerkrautschnecken

12 PORTIONEN simpel

ZUTATEN FÜR DEN TEIG

250 g Weizenmehl (Type 1050 oder je nach Geschmack auch Vollkornmehl)
0,5 Pck. Trockenhefe
75 g Deli Reform Das Original
120 ml Wasser
0,5 TL Salz

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

300 g Sauerkraut (pasteurisiert)
100 g Räuchertofu
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g Deli Reform das Original
100 g Sojamehl
1,5 TL Paprikapulver, edelsüß
Salz, Cumin, Chillipulver

OPTIONALE ZUTATEN

1–2 EL Sonnenblumenkerne zum Bestreuen

1 ZUBEREITUNG TEIG

Für den Teig Mehl mit Hefe und Salz vermischen. Die Deli Reform Das Original in kleinen Stücken dazugeben, vermischen und alles mit Wasser ca. 10 Minuten kneten, bis der Teig elastisch wird. Den Teig an einem warmen Ort für mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

2 ZUBEREITUNG FÜLLUNG

Während der Teig ruht, kann die Füllung vorbereitet werden. Hierfür Zwiebeln, Knoblauch und Räuchertofu in kleine Würfel schneiden, alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander verkneten.

3 SCHNECKEN FORMEN

Zum Formen der Schnecken den fertig aufgegangenen Teig auf einem Backpapier (ca. 25×45 cm) ausbreiten und mit den Händen in Form schieben. Eventuell noch mit einem Nudelholz oder Glas glatt rollen.

4 SCHNECKEN FÜLLEN

Die Füllung gleichmäßig auf dem ausgerollten Teig verteilen und von der breiten Seite her aufrollen.

5 SCHNECKEN VORBEREITEN

Mit einem scharfen Messer ca. 2,5 cm dicke Stücke abschneiden und die Schnecken auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

6 BACKEN

Die Schnecken bei 175 Grad Umluft ca. 20–25 Minuten backen.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte