

Brandteigkrapferln mit Kräutergervais

Kalte Vorspeise – 5 Portionen

Zutaten – Brandteig:

0,12 l Wasser
1 Prise Salz
50 g Butter
100 g Mehl
2 Eier

Fülle – Fülle:

250 g Gervais oder Topfen
ca. 0,12 l Sauerrahm (nach Bedarf)
1 Kräuterbund (Kresse, Kerbel, Petersilie, Schnittlauch.....oder auch Bärlauch)
Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Garnitur:

Bunte Blattsalate
Olivenöl-Balsamico-Marinade
Radieschen
Kresse, Garten- oder Wildkräuter



Brandteig herstellen:

Backrohr auf 200 °C vorheizen

- Wasser, Butter, Salz in einem engen, hohen Gefäß aufkochen
- Gesiebtes Weizenmehl mit dem Kochlöffel einrühren
- Abbrennen, bis sich die Masse vom Geschirr löst und am Topfboden ein weißer Belag entsteht
- Masse überkühlen lassen
- Eier versprudeln und nach und nach bis zur gewünschten Konsistenz (Dressierfähigkeit) einrühren
- Auf vorbereitetes Blech (Backtrennpapier) dressieren
- Blech mit Wasser besprengen und das Gebäck mit Heißluft 200 °C anbacken, bis es aufgegangen ist und sich eine Kruste gebildet hat
- Bei 160 – 180 °C fertig backen. Das Gebäck ist gar, wenn es sich vom Blech löst und bei Durchführung der Klopfprobe hohl klingt.
- Auskühlen lassen

Kräutergervais:

- Kräuter gründlich waschen, abtropfen und fein hacken
- Mit den anderen Zutaten verrühren und pikant würzen
- Fülle mit dem Dressiersack (Sterntülle) in die halbierten Krapferln dressieren

Fertigstellung:

Mit marinierten Blattsalaten, Frühlingskräutern und saisonalem Gemüse garnieren

Frühlingskräuter fördern die Gesundheit

Mit dem Frühling kommen endlich wieder frische Kräuter und sorgen für geschmackliche Abwechslung. Frühlingskräuter wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus, sie regen die Verdauung an, stärken Herz und Kreislauf, entwässern, wirken blutreinigend und entzündungshemmend. Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe stimulieren das Immunsystem und schützen unsere Zellen, die ätherischen Öle sind gegen Bakterien und Viren wirksam. Zudem enthalten sie hohe Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen. Frühlingskräuter sind in der Küche eine sinnvolle Ergänzung und sorgen für mehr Geschmack, wodurch der Salzkonsum bewusst eingeschränkt werden kann.