



WÜRZIG

Speckkuchen

Für ein Blech von ca.
35 x 25 cm

TEIG:

250 g Mehl
1 TL Salz
10 g Hefe
1,25 dl Wasser *lauwarm*
2 EL Öl

BELAG:

80 Butter *weich*
2 Eigelb
1 grosse Zwiebel
10 g Kümmel
1 Becher Sauer-Halbrahm *180 g*
Salz, Pfeffer *aus der Mühle*
180 g Speckwürfel

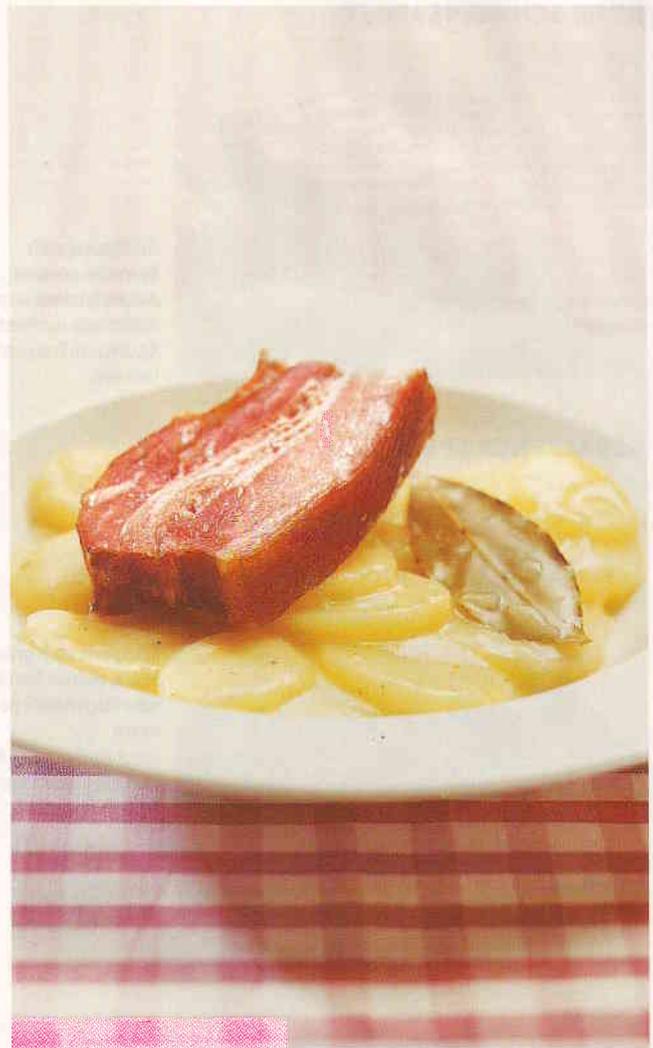
1 Für den Teig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Eine Mulde eindrücken. Hefe im Wasser auflösen. Zusammen mit dem Öl in die Vertiefung geben. Alles zu einem Teig zusammenfügen und ca. 10 Minuten glatt und geschmeidig kneten. Zugedeckt auf das Doppelte aufgehen lassen.

2 Ofen auf 200 °C vorheizen. Butter schaumig rühren. Eigelb nacheinander dazu rühren. Zwiebel fein hacken. Zusammen mit dem Kümmel und dem Sauerrahm darunter rühren. Pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Den Teig auf wenig Mehl etwas grösser als die Form auswallen. Auf einem Backpapier auf das Blech geben. Belag darauf austreichen und Speckwürfel darauf streuen. In der unteren Ofenhälfte ca. 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
+ ca. 1 Stunde aufgehen
+ ca. 20 Minuten backen

*Ganzer Kuchen ca. 77 g Eiweiss,
215 g Fett, 199 g Kohlenhydrate,
12 650 kJ/3020 kcal*



DEFTIG

Saure Kartoffelrädle mit Speck

Für 4 Personen

500 g Kochspeck
1 kg Kartoffeln *festkochend*
1 Zwiebel
40 g Butter
50 g Mehl
7,5 dl Fleischbouillon
oder Gemüsebouillon
2-3 EL Apfelessig
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
0,5 dl Weisswein *trocken*
Salz, Pfeffer *aus der Mühle*

1 Speck in leicht siedendem Wasser ca. 1 Stunde gar kochen.

2 Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. In reichlich Salzwasser 5-8 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

3 Zwiebel fein hacken und in der Butter dünsten. Mit Mehl bestäuben, kurz mitdünsten. Pfanne vom Herd nehmen und unter Rühren mit dem Schwingbesen die Bouillon zugiessen. Zurück auf die Platte stellen und die Sauce unter ständigem Rühren aufkochen. Essig, Lorbeerblatt, Nelke und Wein beifügen. Kartoffeln in die Sauce geben und erhitzen. Pikant abschmecken.

4 Speck nach Belieben aufschneiden und mit den sauren Kartoffelrädle anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
+ ca. 1 Stunde kochen

*Pro Person ca. 29 g Eiweiss,
59 g Fett, 57 g Kohlenhydrate,
3700 kJ/880 kcal*