



Benötigte Zutaten

500 g	Mehl (am besten Tauernroggenvollkornmehl)
1 TL	Salz
1/4 l	Premium Alpenmilch (kalt)
500 g	Sauerkraut Bio
100 g	Bauchspeck
1	Zwiebel

Lungauer Tauernroggen Hasenöhrl

Rezept von Liesi Löcker

Anleitung

1. Lungauer Tauernroggenvollkornmehl mit dem Salz vermischen und mit kalter Vollmilch zuerst in einer Schüssel, dann am Backbrett zu einem gut knetbaren Teig verkneten.
2. Den Teig ca. 3 mm dick ausrollen und 10 x 10 cm große Rechtecke ausradeln.
3. In einer Pfanne Fett (Butterschmalz, Schweinefett oder Öl) ca. 5 cm hoch einfüllen und erhitzen.
4. Teigblätter in das heiße Fett geben und mit Fett überschöpfen, dass schöne Polster entstehen.
5. Auf beiden Seiten goldgelb backen und abtropfen lassen.
6. Bio-Sauerkraut erhitzen, Bauchspeck würfeln und Zwiebel fein schneiden.
7. Speck und Zwiebel gemeinsam anrösten und damit das Sauerkraut verfeinern.
8. Hasenöhrl heiß servieren und bei Tisch Sauerkraut in die Teigpolster füllen, zusammenklappen und genießen.

Ein Rezept von
Bäuerinnen