

Umgedrehte Lauchtorte

Etwas Öl – ¼ l Wasser – 500g Lauch – 1 gestrichener Teel. Gemahlener Kümmel – 1 gestr. Teel Salz – 150g Weizen o. Dinkel – 5 Eier – 400g saure Sahne – 2 gestr. Teel Salz – 1 gestr. Teel Paprika edelsüß – 1 Messerspitze Macis

In einer großen Deckelpfanne das Öl erwärmen, das Wasser dazugießen und zum Kochen bringen. Den Lauch putzen, waschen und in ca 1 cm breite Stücke schneiden. Den Lauch in der Pfanne verteilen, mit dem Kümmel und dem Salz gleichmäßig bestreuen und zugedeckt 5 min kochen. Dann den Deckel abnehmen und bei starker Hitze kurz kochen, bis das meiste Wasser verdampft ist. In zwischen den Teig zubereiten: das Getreide mehlfein mahlen, mit den Eiern, der sauren Sahne, Salz, Paprikapulver und Macis gut verrühren, gleichmäßig über den Lauch gießen und zugedeckt in etwa 5 – 10 min fest werden lassen. Vorsichtig mit einem Bratenwender vom Boden lösen. Eine vorgewärmte Platte umgedreht auf die Pfanne legen, mit einer Hand festhalten und das Ganze umdrehen. Wie eine Torte in große Stücke schneiden und dann – Hmmm!

Guten Appetit!



Umgedrehte Lauchtorte

Etwas Öl – ¼ l Wasser – 500g Lauch – 1 gestrichener Teel. Gemahlener Kümmel – 1 gestr. Teel Salz – 150g Weizen o. Dinkel – 5 Eier – 400g saure Sahne – 2 gestr. Teel Salz – 1 gestr. Teel Paprika edelsüß – 1 Messerspitze Macis

In einer großen Deckelpfanne das Öl erwärmen, das Wasser dazugießen und zum Kochen bringen. Den Lauch putzen, waschen und in ca 1 cm breite Stücke schneiden. Den Lauch in der Pfanne verteilen, mit dem Kümmel und dem Salz gleichmäßig bestreuen und zugedeckt 5 min kochen. Dann den Deckel abnehmen und bei starker Hitze kurz kochen, bis das meiste Wasser verdampft ist. In zwischen den Teig zubereiten: das Getreide mehlfein mahlen, mit den Eiern, der sauren Sahne, Salz, Paprikapulver und Macis gut verrühren, gleichmäßig über den Lauch gießen und zugedeckt in etwa 5 – 10 min fest werden lassen. Vorsichtig mit einem Bratenwender vom Boden lösen. Eine vorgewärmte Platte umgedreht auf die Pfanne legen, mit einer Hand festhalten und das Ganze umdrehen. Wie eine Torte in große Stücke schneiden und dann – Hmmm!

Guten Appetit!

