

# Zwiebel

Kartoffel Lauch Sauerkraut Kühle

Mengen:	Zutaten:	Zubereitung:
400 g	mehlige Kartoffeln	1. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen, noch warm schälen und mit einer Gemüseribe grob raspeln.
2	Eier	2. Schalotten schälen, halbieren und Julienne schneiden, Knoblauch klein hacken, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Lauch waschen, putzen, halbieren und in Ringe schneiden. Mit 1 EL Olivenöl und 1 EL Butter glasig dünsten.
	Pfeffer aus der Mühle	3. Wacholderbeeren zum Sauerkraut geben und in etwas Butter andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Lorbeerblatt, Piment und Salz würzen. Bei geringer Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen. Pfanne auf die Seite stellen. Sauerkraut sollte die Brühe vollkommen aufgenommen haben.
	Muskat	Falls das Sauerkraut noch nicht gar ist, noch etwas Brühe hinzufügen und ein paar Minuten weiter köcheln lassen.
	Meersalz	4. Kartoffelmasse mit Eiern, 1/3 der Schalotten-Frühlingszwiebel-Mischung, Prise Pfeffer, Muskat, Salz, Petersilie und Topfen unterheben und auf ein, mit Butter gefettetes Backblech, streichen. Bei 200° C (Umluft 160° C) in der Mitte des Ofens ca. 10 Minuten vorbacken.
4 EL	gehackte Petersilie	5. Sauerkraut und die restlichen 2/3 der Schalotten-Frühlingszwiebel-Lauchmischung auf der Kartoffelmasse verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen. Noch einmal mit Oberhitze 5 - 7 Minuten überbacken, bis der Käse oben schön goldbraun ist.
100 g	Topfen / Quark	6. Den Kuchen in 4 Quadrate schneiden und warm genießen.
2 EL	Olivenöl	
2 EL	Butter	<b>Tipp:</b> Sie können auch das Sauerkraut durch Lauch ersetzen. Wenn Sie es etwas deftiger lieben, geben Sie doch noch etwas knusprigen Speck (in der Pfanne ohne Fett gebraten) unter die Zwiebel-Lauchmischung. So erhalten Sie eine Quiche, ohne den deftigen Milch-Eierguss.
4	Schalotten	
2	Knoblauchzehen	
2	Frühlingszwiebeln	
1	Lauch	
200 g	Sauerkraut	
2	Wacholderbeeren	
200 ml	Gemüsebrühe	
	Piment d'Espelette	
1	Lorbeerblatt	
	Meersalz	
100 g	würziger Bergkäse	

**Vegetarisch**

Kartoffeln sind zwar in unseren Breiten noch gar nicht so alt, sie haben aber den Hunger aus Deutschland vertrieben. Seit der zwangsweisen Einführung der Kartoffel durch den Alten Fritz, ist die Kartoffel aus unserer Ernährung nicht mehr wegzudenken und sie hat in ganz Europa einen festen Platz auf dem Speiseplan. Eine Vielzahl köstlicher Gerichte bedient sich der Kartoffel.

Sie harmonisiert die Mitte, tonisiert das Qi und bewegt es, sie leitet dadurch blockierende Feuchtigkeit aus und lindert Schmerzen. Das klingt nach Wundermittel, meint aber nur die Kartoffel. Ideale Ergänzung dazu bietet das Sauerkraut, das Hitze aus Magen und Darm ausleitet und Säfte bildet. Die Extraportion Kraft in Form von Gemüsebrühe und die harmonisierenden und bewegendenden Kräuter helfen dabei, einen schmackhaften und wintertauglichen Kuchen aus den Zutaten zu bereiten.

