



## Gebackene Bärlauchkrapfen mit Ziegenkäsecreme und Rote Beete

### Zutaten für die Krapfen (für 10 Stück):

|       |                                     |
|-------|-------------------------------------|
| 250 g | Mehl                                |
| 250 g | Quark                               |
| 1     | Ei                                  |
| 30 g  | Hefe                                |
|       | Bärlauch (kleingeschnitten)         |
| 2 EL  | Milch                               |
|       | Salz, Pfeffer und gemahlener Kümmel |

### Ziegenkäsecreme:

|       |                   |
|-------|-------------------|
| 200 g | Ziegenfrischkäse  |
| 30 g  | geschlagene Sahne |
|       | Salz, Pfeffer     |

### Rote Beete:

|       |               |
|-------|---------------|
| 3 Kn. | Rote Beete    |
| 0,2 l | Apfelsaft     |
| 2 EL  | Weißweinessig |

### Zubereitung:

- Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken.
- Die Hefe und lauwarme Milch verrühren, in die Mehlmulde geben und mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Den Vorteig ca. 15 Minuten gehen lassen.
- Eier, Quark, Gewürze und den kleingeschnittenen Bärlauch zum Vorteig geben und zu einem glatten Teig verkneten.
- Den Hefeteig ca. 30-45 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
- Die Krapfen in tiefem Fett ausbacken
- Für die Ziegenkäsecreme den Frischkäse glattrühren und die geschlagene Sahne unterheben. Mit wenig Salz und Pfeffer nachwürzen.
- Für die Rote Beete, die Knollen kochen, schälen und in Würfel schneiden. Anschließend die Butter, den Apfelsaft und den Weißweinessig erwärmen und mit der Roten Beete vermischen.

**Tipp: Frischer Bärlauch ist zwischen März und Mai  
beim Gemüsehändler erhältlich!**

**Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und einen guten Appetit!**



# SCHÜLE'S

GESUNDHEITSRESORT & SPA

★★★★★