

Rezept

Dinkel-Empanadas mit Sauerkraut und Bergkäse

Ein Rezept von Dinkel-Empanadas mit Sauerkraut und Bergkäse, am 28.06.2026

Zutaten

80 g Rapsöl	Salz (mit Jod)
340 g Vollkorn-Dinkelmehl	1 kleiner Apfel
200 g Sauerkraut	100 g alter Bergkäse
Pfeffer	Kümmel
3-4 EL Sojacreme	3 EL Sonnenblumenkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 18 g F, 11 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Das Rapsöl mit 180 ml Wasser und Salz aufkochen. Das Mehl dazugeben und alles zu einem Kloß verrühren. Etwas abkühlen lassen, dann rasch glatt kneten und in Frischhaltefolie wickeln.
2. Inzwischen den Apfel waschen und mit Schale grob raspeln. Das Sauerkraut hacken. Den Bergkäse fein reiben. Apfel, Sauerkraut und Käse mischen und mit Pfeffer und Kümmel würzen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Teig in acht Portionen teilen. Eine Portion flach drücken oder ausrollen, ein Achtel Füllung auf eine Hälfte des Teiges geben und die zweite Hälfte darüberklappen. Den Rand leicht andrücken und aufs Blech setzen. Die übrigen Teigportionen immer wieder mit Folie abdecken.
4. Die Taschen mit Sojacreme bestreichen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.