

Rezept

Tirteln mit Sauerkrautfüllung

Ein Rezept von Tirteln mit Sauerkrautfüllung, am 28.06.2026

Zutaten

250 g Sauerkraut	1 Zwiebel
1/2 Apfel	50 g Südtiroler Speck am Stück
1 EL Butter	1/4 l naturtrüber Apfelsaft
4 Wacholderbeeren	Salz
Pfeffer	175 g Roggenmehl
75 g helles Weizenmehl	1 TL Salz
1 Ei	1 EL Öl
80 ml Milch	3/4 l Öl oder 750 g gehärtetes Pflanzenfett zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Das Sauerkraut grob hacken. Die Zwiebel und den Apfel schälen, den Apfel vom Kerngehäuse befreien. Beides sehr fein schneiden. Den Speck fein würfeln.
2. Die Butter zerlassen, die Zwiebelmischung mit dem Speck darin andünsten. Das Kraut kurz mitdünsten, dann den Apfelsaft angießen. Wacholder untermischen, das Kraut salzen und pfeffern und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Min. garen. Lauwarm abkühlen lassen.
3. Während das Kraut gart, für den Teig beide Mehlsorten mit Salz, Ei, Öl und Milch zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten, zu einer Kugel formen, in ein Tuch wickeln und 30 Min. ruhen lassen.
4. Den Teig portionsweise mit der Nudelmaschine (Stufe 4) nicht zu dünn ausrollen. Auf einer Platte im Abstand von gut 10 cm 2-3 TL Füllung verteilen. Mit einer zweiten Platte abdecken und mit einem runden Ausstecher (8 cm Ø) Tirteln ausstechen. Falls nötig, die Ränder mit einer Gabel festdrücken.
5. Das Fett erhitzen, die Tirteln portionsweise 2-3 Min. darin frittieren, dabei einmal wenden. Mit dem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier gut entfetten und heiß servieren.