

... > Zubereitungsarten > Methoden > Kochen

# Tiroler Blattln mit Kraut



Topfnblattln mit Sauerkraut

★★★★☆ **3.57** (12 Bewertungen)

💬 **5** Kommentare

🕒 20 Min. 📶 simpel 📅 29.09.2008 📊 501 kcal

---

## Weitere Rezepte - genauso gut!

---

## Zutaten

2



Portionen

250 g Magerquark (Topfen)

1 Ei(er)

1 Prise(n) Salz

2 Handvoll Mehl, glattes

250 g Sauerkraut, mild

1 TL Zucker

1 kleine Zwiebel(n)

Salz und Pfeffer

200 ml Gemüsebrühe

Öl, zum Herausbacken

1 Lorbeerblatt

evtl. Knoblauch

---

## Nährwerte pro Portion

kcal

Eiweiß

Fett

Kohlenhydr.

## Zubereitungstipps

---

## Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 20 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 20 Minuten

Für den Teig:

Topfen / Quark mit Ei und Mehl, Salz zu einem festen Teig verkneten. Rund formen, mit einer Schüssel zugedeckt 15 Minuten rasten lassen.

Auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche den Teig dünn ausrollen ca. 1/2 cm dick. Anschließend mit dem Teigroller rechteckige Blattln ausrollen.

Im heißen Öl die Blattln beidseitig goldbraun herausbacken und auf Küchenpapier legen. Achtung, das geht sehr schnell, jede Seite braucht nicht länger als 1 - 2 Minuten.

Sauerkraut gut mit warmem Wasser abspülen. In einem Topf mit etwas Butter erhitzen und den Zucker karamellisieren lassen, Sauerkraut mit der Brühe reingeben.

Lorbeerblatt und Gewürze dazugeben. Wer mag, kann noch eine Knoblauchzehe reindrücken. Das Kraut auf kleiner Flamme köcheln lassen, solange, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Wir geben dann das Kraut auf die Blattln und genießen!

## Rezept von

rumiho



---

## Video Empfehlungen

---

## Markenrezepte bei Chefkoch

---

## Kommentare



---

20.09.2018 13:39

alma2013

Heute das erste mal ausprobiert.Musste bißchen mit der Mehlmenge jonglieren.Aber sehr klasse im Ergebnis.Zu Sauerkraut haben wir noch immer nach Alternativen zu Schupfnudeln geschaut.Das gibt es nun öfter.

**Antworten**

---

13.11.2016 19:22

rumiho

Freut mich sehr, es ist ja auch grad jetzt die richtige Jahreszeit. Wenn`s kalt wird kann man ja ein paar Kalorien mehr essen. lach !!!!  
gruß ruth

**Antworten**

---

12.11.2016 14:22

Elias1404

Ich habe dieses wunderbare Rezept schon zig Male gekocht. Meine Familie liebt es! Danke

**Antworten**

---

29.03.2011 20:03

rumiho

Danke, ja man kann die Blattln auf verschiedene Arten genießen!

Liebe Grüße Ruth

**Antworten**

---

06.10.2008 21:50

madcat9669

Juhuuuu!!

Die Mutter meines Freundes macht die immer, es gibt die leere Variante, um die Blattln mit Sauerkraut zu essen und sie macht auch immer noch ein paar mit süßer Marmeladenfüllung!

Ganz tolles Rezept!

**Antworten**

---

**Folge uns**



---

## **Unternehmen**

[Presse](#)

[Jobs](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

## **Quicklinks**

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

[Videos Übersicht](#)

## **Newsletter**

[Zum Newsletter anmelden](#)

## **Wir sind für Dich da**

[FAQ](#)

## **Live Rezeptsuchen**

[blini rezepte](#), [cevapcici rezepte](#), [mascarponecreme rezepte](#), [mozzarella rezepte](#),  
[putenbrust rezepte](#), [quarkknockerl rezepte](#), [reisquarkauflauf rezepte](#), [sauerkrautlasagne rezepte](#),  
[schinkennudeln rezepte](#), [soleier rezepte](#)