

# Sauerkraut



## Rezepte



Gartenbau- und Verschönerungsverein Notzing

## Wissenswertes

### Sauerkraut

Sauerkraut ist ein urdeutsches Kraut. Schon Witwe Bolte (Wilhelm Busch) mochte es am liebsten aufgewärmt und dann gab es ja auch nach dem 2. Weltkrieg den besonderen Namen für uns Deutsche: "German Krauts".

### Geschichte

Vor 2000 Jahren konservierten die Römer Kohlköpfe in hölzernen oder irdenen Töpfen mit Salzlake. In Deutschland waren es als erstes die Mönche, die sich in der Herstellung von Sauerkraut erprobten. Und so nahm dieses besondere, saure, manchmal auch süßsaure Kraut - aus Weißkohl gewonnen - seinen Gang durch die Jahrhunderte.

### Wie wird das Kraut „sauer“?

Nicht, indem man es foppt und ärgert, soviel ist sicher. Um den Kohl für die Fastenzeit haltbar zu machen, stampften die Mönche gehobelte Kohlköpfe mit Salz in großen Holzfässern ein, und das Ergebnis war - gesäuerter Kohl! Doch was geschieht genau? Es ist ein Umwandlungsprozess: durch Pressung und Kochsalz tritt aus dem Kohl Zellsaft aus. Dieser verdrängt die Luft im Gärbehälter und bildet den Nährboden für Milchsäurebakterien, die den Fruchtzucker mit Hilfe von Kohlesäure in Milchsäure umwandeln. Bis die Milchsäure ihre konservierende Wirkung entfalten kann, die gleichzeitig eine alkoholische Gärung verhindert, schützt das Salz den Kohl vor frühem Verderb. Schädliche Keime überleben nicht. Je nach gewünschtem Säuregrad und Verarbeitung dauert der Gärprozess heute zwischen sechs Tage und drei Wochen. Es gibt verschiedentlich Sauerkrautvarianten und Geschmacksrichtungen: mit Wein, Kräutern oder Gewürzen wie Dill, Kümmel und Wachholderbeeren. Eine Spezialität aus der Nähe von Stuttgart ist das "Filderkraut", ein Sauerkraut aus Spitzkohl.

### Gesundheit

Sauerkraut gilt als ausgesprochen bekömmlich und gesund. Der englische Weltumsegler James Cook hatte damit bereits 1775 seine Schiffsmannschaft vor Darmfäule, Skorbut und anderen Mangelkrankheiten bewahrt. Einen Grossteil seiner Vorzüge verdankt das Sauerkraut der rechtsdrehenden Milchsäure, die potentielle Krankheitserregern das Leben schwer macht. Milchsäurebakterien beugen Fäulnis nicht nur in Sauerkrautprodukten vor, sondern auch im menschlichen Darm. Zudem finden sich Mineralstoffe, wie Calcium, Kalium, Natrium, Phosphor und Eisen.

### Gutes Kraut

Gutes Sauerkraut ist hell, knackig, hat einen feinsäuerlichen Geruch und einen angenehm würzigen Geschmack. Die Qualität stimmt bei diesem Kraut! In unpasteurisiertem Zustand sollte es möglichst bald gegessen werden, denn dieses Sauerkraut gärt nach.

## Sauerkraut: Grundrezept

### Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 EL Schmalz, Öl oder ein anderes aromatisches Fett (Speck, Schinken etc.)
- evtl. 1-2 Knoblauchzehen
- 800 g frisches Sauerkraut
- ca. ½ l Weißwein, Brühe oder Saft
- 1 TL Kümmel (nach Belieben)
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Wacholderbeeren
- ½ TL Pfefferkörner

**Außerdem:** evtl. 1 kleine Chilischote



**Zubereitung:** Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, im Fett andünsten, Kümmel mitschmurgeln, bevor das zerpfückte Kraut hinzukommt. Mit Flüssigkeit bedecken. Gewürze im Mullsäckchen oder Teeei einlegen. Leise köcheln, etwa 20 bis 30 Minuten, bis das Kraut angenehm weich ist.

## Beilage: Sauerkrautsalat

### Zutaten:

- 1 Zwiebel oder Schalotte
- 1 Kleine Knoblauchzehe
- 300 g frisches Sauerkraut
- je 2 EL Orangen- und Zitronensaft
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Balsamico
- 1-2 EL Haselnussöl
- ½ TL Pfefferkörner

**Außerdem:** Koriandergrün oder einfach Schnittlauch

Salz, Pfeffer



**Zubereitung:** Das frische, zerzupfte Kraut mit einer Marinade aus Orangen- und Zitronensaft, Apfelessig, Balsamico und Haselnussöl sowie Zwiebel, Knoblauch, Salz und Pfeffer anmachen, zum Schluss Koriandergrün und Schnittlauch untermischen.

Nicht nur als Beilage geeignet, in einem Menü eine hübsche Vorspeise, aber natürlich auch eine ganze Mahlzeit.

## Sauerkraut-Quiche

### Zutaten für vier Personen:

- 1 Blätterteig (tiefgefroren)
  - 350g Rinderhack
  - 1 Zwiebel
  - 400 g frisches Sauerkraut
  - 200 ml Schlagsahne
  - 2 Eier
  - Prise Muskatnuss
  - Prise Salz
  - Prise Pfeffer
- Bei 180° ca. 15-20 Minuten im Backofen backen.

**Außerdem:** getrocknete Bohnen zum Blindbacken



**Zubereitung:** Die Springform mit Backpapier auslegen und den Blätterteig in die Form legen. Den Teig blindbacken.

Für die Eiermasse, die Eier und die Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Hackfleisch trocken braten.

Die Zwiebel und das Sauerkraut mit in die Pfanne geben und kurz mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Hackfleisch-Sauerkraut-Masse in die Springform füllen und die Eiermasse darüber geben.

**Beilagen:** Am besten zu Feldsalat genießen!

## Sauerkrautcremesuppe mit Heilbutt

### Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Kleiner Apfel (Golden Delicious)
- 400 g frisches Sauerkraut
- ¼ l Weißwein oder Apfelsaft
- 200 g Crème fraîche
- ½ TL Zucker
- 350 g Fischfilet (am liebsten vom Heilbutt)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Kräuterstrauß  
(Petersilie, Estragon, Kerbel,  
Schnittlauch, Liebstöckel)

**Außerdem:** Cayennepfeffer

Salz und Pfeffer, etwas Brühe



**Zubereitung:** Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, in der heißen Butter sanft andünsten. Den Apfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse säubern, in feine Scheibchen schneiden und mitdünsten.

Schließlich das Sauerkraut zerpflücken und hinzufügen. Mit Weißwein auffüllen. Salzen, pfeffern, mit Cayennepfeffer und Zucker würzen.

Die Crème fraîche unterrühren, Lorbeerblätter dazwischen betten und zugedeckt 20 Minuten leise dünsten. Die Lorbeerblätter wieder herausnehmen.

Dann mit dem Mixstab alles zu einem glatten Püree zerkleinern. Wenn nötig, mit einem guten Schuss Brühe auf die gewünschte Konsistenz bringen.

Inzwischen das Fischfilet in große Würfel schneiden, sie mit Salz und Pfeffer würzen und in reichlich fein gehackten Kräutern wenden, bis sie davon leuchtend grün überzogen sind. Unmittelbar vor dem Servieren in die kochend heiße Suppe legen, wo sie alsbald, in höchstens einer Minute, gar ziehen. In tiefen Tellern zu Tisch bringen.

**Beilage:** Dazu braucht man nichts weiter als frisches Weißbrot.

**Getränk:** Ein eleganter Weißburgunder oder Silvaner vom Kaiserstuhl.

## Mitternachtssuppe mit Sauerkraut

### Zutaten für vier Personen:

- 250 g Hackfleisch, gemischt
- Fett
- 50 g Speck, geräuchert, gewürfelt
- 125 g Wurst (Rohpolnische, ein Paar auch Bauernwürste etc. genannt)
- 250 g Paprikaschote(n), grüne
- 200 g Sauerkraut
- 435 g Bohnen, rote
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehe
- ¼ Liter Wasser
- 2 Würfelbrühe
- 2 TL Paprikapulver, (gerne scharf, aber eben je nach Geschmack)

**Außerdem:** ¼ l Rotwein

Salz, Pfeffer, Zucker

**Zubereitung:** Hackfleisch in Fett kräftig anbraten, Zwiebel, Knoblauch und Paprikaschoten in Würfel geschnitten und die in Scheiben geschnittene Wurst zufügen, kurz andünsten.

Das Tomatenmark begeben, Bohnenwasser auf 1/2 Liter mit Wasser auffüllen und das Hackfleisch damit ablöschen. Rotwein zusammen mit dem Brühwürfel zugeben und aufkochen lassen.

10 Minuten köcheln lassen. Bohnen und Sauerkraut zugeben.

Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Paprika pikant abschmecken. Darf ruhig etwas scharf sein!

Dazu dann der Rest des Rotweins, falls er reicht.

**Beilage:** Dazu braucht man nichts weiter als frisches Weißbrot.

## Zander auf Rahmsauerkraut

### Zutaten für vier Personen:

- 4 Zanderfilets
- 500-600 g mildes Weinsauerkraut
- 2 Schalotten
- 0,1 l Fischfond
- 250 ml Schlagsahne
- ca. 100 ml Kalbsbrühe
- 6 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- 3 Wachholderbeeren
- 1 Zweiglein Thymian

- Außerdem:** Prise  
gemahlener Kümmel  
Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Das Sauerkraut gut waschen, damit sich der Säuregehalt vermindert. Mit Hilfe eines Küchenhandtuches das Kraut kräftig auswringen und auf einem anderen Küchenhandtuch jenes zerpfücken und trocknen.

Die Zanderfilets gut abwaschen und sehr gut abtrocknen. Mit einer Pinzette kontrollieren, ob noch Gräten vorhanden sind (*Vorgangsweise :einmal rückwärts das Filet streicheln*), wenn ja, diese mit dem Hilfsmittel herausziehen und entfernen. In 3 EL Butter die Schalotten andünsten, mit dem Wein ablöschen und um ein 1/3 einreduzieren und die Brühe dazugeben.

Das zerpfückte Kraut zugeben, mit Kümmel, Wacholder und Thymian würzen. Die Sahne zugeben und ca. 30 min ohne Deckel köcheln lassen. Abschmecken und warmhalten. Die Filets auf der Hautseite mehlieren und gut abklopfen.

In dieser Zeit den Fisch in Butter und Öl sanft auf der Hautseite anbraten. Den Fisch würzen. Nicht zu lange (!!!), sonst wird der Fisch zu trocken. Auf einem Küchenpapier trocknen lassen. Abschmecken. Auf jeden Teller ein Klacks Kraut geben und den Fisch vorsichtig darauf legen.

**Bitte auf vorgewärmten Tellern servieren!**

**Beilagen:** Salzkartoffel (Hauptspeise) frisches Baguette (Vorspeise)

Sauerkraut und Fisch? An sich ein Widerspruch...

Ein elsässisches Gericht.

Frz.: **Sandre sur choucroute**

## Sauerkrautkuchen

### Zutaten für vier Personen:

- 850 g frisches Sauerkraut
- 75 g Salami
- 1 Zwiebel
- 500 g Mehl
- 100 ml Milch
- 200 ml Schlagsahne
- 500 g Magerquark
- 5 Eier
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 EL Kümmel
- 1 Pck. Backpulver
- Backofen: 200 Grad

- Außerdem:** Salz, Pfeffer,  
Zucker  
Fett für Backblech, Kresse



**Zubereitung:** Zwiebel schälen, grob würfeln, Paprika putzen, waschen, in Stücke schneiden. 20 ml Rapsöl erhitzen, Zwiebeln zufügen, unter Wenden glasig dünsten. Sauerkraut zufügen, unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten schmoren. Nach 5 Minuten Paprika zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Kümmel würzen.

Quark, Milch, 1 Ei, Salz und restliches Rapsöl verrühren. Milch und Backpulver vermischen, zufügen. Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einem gut gefetteten Backblech ausrollen. Sauerkraut und Salami darauf verteilen.

Restliche Eier und Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, das Sauerkraut damit übergießen.

Kuchen im vorgeheizten Backofen 35-40 Minuten backen. Nach Belieben mit

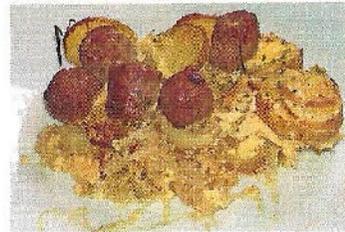
**Beilagen:** Kresse garniert servieren.

## Bratwurstbällchen auf Sauerkraut

### Zutaten für vier Personen:

- 800 g Kartoffeln
  - 600 g Bratwurst - Brät, ersatzweise Schweinemett
  - 600 g frisches Sauerkraut
  - 400 g Zwiebeln
  - 3 EL Butterschmalz
  - 4 Eier
  - ¼ l Gemüsebrühe
  - 200 g Schmand
  - 1 Bund Petersilie
- Backofen: 180 Grad 30 Min. backen

**Außerdem:** Salz, Pfeffer, Paprikapulver



**Zubereitung:** Die Zwiebeln schälen und grob hacken, die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Sauerkraut dazugeben und 4-5 Min. anschmoren. Brühe und Kartoffeln dazugeben, in 15 Min. weich schmoren. Die Sauerkraut-Mischung ohne Brühe (nach Belieben in einem Sieb abtropfen lassen) in eine ofenfeste Form geben.

Aus dem Mett Klößchen formen, auf dem Sauerkraut verteilen. Im Ofen 30 Min. backen.

Die Eier mit dem Schmand verquirlen, mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und über das Sauerkraut gießen. In der offenen Form nochmals 15 Min. stocken lassen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

**Beilagen:** Dazu passt ein kühles Bier.

## Geschmorte Thüringer Schweineroulade

### Zutaten für zwei Personen:

- 350 g Kartoffeln
  - 2 Scheiben Schweinekamm ohne Knochen à 200 g
  - 2 EL Butterschmalz
  - 1 Karotte
  - 1 Gewürzgurke
  - 150 g frisches Sauerkraut
  - 4 dünne Scheiben Frühstücksspeck
  - ¼ l Fleischbrühe
  - 3 EL Senf, mittelscharf
  - 150 ml Milch
  - 2 Zweige Dill
  - 1/2 Bund Schnittlauch
- Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen

**Außerdem:** Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel, Muskat

**Zubereitung:** Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Das Fleisch dünn plattieren, mit Salz, Pfeffer, Majoran und Kümmel würzen. Möhre schälen und fein raspeln, Gurke vierteln. Dill abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Das Sauerkraut gut ausdrücken und auf eine Größe von 3-4 cm schneiden. Sauerkraut, Möhre, Dill und Senf gut vermischen.

Speck auf die Fleischscheiben legen, darauf etwas Sauerkrautmischung und zwei Gurkenviertel geben, alles gut zusammenrollen und mit einem Zahnstocher oder Küchengarn fixieren. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Rouladen von allen Seiten anbraten, mit Brühe ablöschen und im Ofen ca. 30 Minuten schmoren. Dabei immer wieder mit dem Bratfond übergießen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und in fein schneiden.

Die Kartoffeln abgießen und durch eine Presse drücken. Die Milch aufkochen und mit den Kartoffeln zu einem Püree verrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen. Die Rouladen aus dem Bräter nehmen, die entstandene Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und die kalte Butter unterrühren. Rouladen mit der Sauce und dem Püree anrichten.

## Paprikafleisch mit Sauerkraut

### Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1-2 Zwiebeln
- 2-3 EL Olivenöl
- 2-3 Knoblauchzehen
- 800 g durchwachsenes Schweinefleisch
- 2 EL Delikatesspaprika (mild)
- ½ TL Rosenpaprika (scharf)
- 1 kg frisches Sauerkraut
- ½ l Weißwein
- 1 TL Pimentkörner
- ½ TL Wacholderbeeren
- 1 EL Kümmel
- 1 TL Senfsaat
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Bund Dill

**Außerdem:** 200 g saure Sahne, 1 gehäufter EL Delikatesspaprika, 1/8 Öl

Salz und Pfeffer, etwas Brühe



**Zubereitung:** Zwiebeln fein würfeln, im heißen Öl andünsten, den Knoblauch hacken und hinzufügen, den Kümmel mitrösten. Schließlich das Fleisch in Würfel von etwa 2 Zentimetern Kantenlänge schneiden und in den Topf geben. Das Paprikapulver darüber streuen und gut mischen. Erst wenn die Fleischwürfel überall rot von Paprika leuchten, das Sauerkraut dazwischen betten und die Gewürze hinzufügen (in einem Teeei geben sie ihr Aroma ab, lassen sich aber anschließend leicht herausfischen und entfernen – es ist nicht jedermanns Sache, ständig auf Gewürzkörner zu beißen). Mit Wein ablöschen und mit Brühe auffüllen, bis alles bedeckt ist. Dann zugedeckt leise etwa eine Stunde köcheln, bis sich die Aromen vermischt und gegenseitig durchdrungen haben, außerdem Fleisch und Kraut weich sind. Eventuell zwischendurch mit einem Schuss Wasser auffüllen.

Zum Servieren etwas saure Sahne (10 Prozent) unterrühren und in einer Terrine zu Tisch bringen. Zusätzlich saure Sahne und Dill extra auf den Tisch stellen, wovon man sich nach Belieben nimmt, sowie Paprikaöl: dafür das Paprikapulver in einer kleinen Pfanne im Öl kurz erhitzen und ziehen lassen.

Bevor man davon nimmt, immer gut aufrühren, denn das Pulver löst sich nicht auf, sondern setzt sich am Boden ab.

**Beilage:** Wer mag, serviert dazu gekochte Kartoffeln, die man sich im tiefen Teller zerdrückt, bevor ein Schöpfer voll Paprikafleisch mit Sauerkraut aufgefüllt wird.

## Gekochte Lammkeule mit Paprikakraut

### Zutaten für zwei Personen:

- 2 kg Lammkeulen
- 1 Zwiebel, grob gewürfelt
- 3 Schalotten, fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 500 g frisches Sauerkraut
- ¼ Sellerieknolle, grob gewürfelt
- ¼ Lauch, grob gewürfelt
- 1 Karotte, grob gewürfelt
- 1 rote Paprika, fein gewürfelt
- ¼ l trockenen Weißwein
- 1 EL Pfefferkörner, grob geschrotet
- 1 TL Kümmel, gehackt
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 Kräutersträußchen (aus Lorbeerblättern, Thymian und Petersilie)

**Außerdem:** Salz, Pfeffer, Butter

**Zubereitung:** 2 l Wasser zum Kochen bringen, etwas salzen, die Lammkeulen einlegen und ca. 30 Minuten sanft köcheln lassen. Dabei die Brühe immer wieder abschäumen. Dann Pfefferkörner, Kräutersträußchen und Gemüsewürfel zugeben und weitere 30 Minuten köcheln lassen.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen und in Klarsichtfolie einwickeln, damit es nicht dunkel antrocknet. Die Brühe so lange reduzieren, bis sie kräftig schmeckt.

Für das Kraut die Schalotten in einem Topf mit Butter glasig dünsten, dann Knoblauch und Kraut dazugeben und den Wein angießen. Paprikawürfel untermischen und mit Pfeffer, Salz, Kümmel, Paprikapulver und Gemüsebrühepulver würzen und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten kochen (Dosenkraut nur 2 Minuten kochen).

Das Paprikakraut mit den Lammkeulen anrichten und die reduzierte Brühe über das Fleisch gießen.

**Beilagen:** Dazu nach Belieben Salzkartoffeln reichen.

## Fleischknödel mit Kraut und Kartoffelpüree

### Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 2 Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 Säuerlicher Apfel
- 500 g Hackfleisch
- 500 g Gekochte Kartoffeln (vom Vortag)
- 1 kg frisches Sauerkraut
- 1 Ei
- 1 EL Senf
- ½ TL Kümmel
- 2 Lorbeerblätter
- 1 kleines Thymiansträußchen
- ca. ½ l Weißwein (auch Wasser od. Brühe)
- Majoran, Petersilie, Muskat

**Nach Gusto:** Wacholder,  
Piment, Pfefferbeeren

Salz und Pfeffer



**Zubereitung:** Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und im Olivenöl (oder Schmalz) weich dünsten, nur hauchzart bräunen. Die Hälfte davon herausheben und auf einem Teller für den Hackfleischteig beiseite stellen. Den Apfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in Scheibchen hobeln und kurz mit den Zwiebeln dünsten, ebenso den Kümmel. Das Kraut zerzupfen und hinzufügen, die Gewürze in einem Mullsäckchen oder in einem Teeei hinzufügen, den Thymianstrauß und die Lorbeerblätter in das Kraut betten. Mit Wein angießen und zugedeckt leise eine halbe Stunde köcheln.

Aus Hackfleisch, geriebenen Kartoffeln, dem Ei, den beiseite gestellten Zwiebeln und Gewürzen (Senf, Salz, Pfeffer, Majoran, Petersilie, Muskat) einen herzhaften Hackfleischteig herstellen. Kugelförmige Knödel daraus formen, in die Mitte jeweils eine kleine Portion Sauerkraut stecken. Die Knödel schön rund formen, am besten mit Händen, die mit Wein angefeuchtet sind. Diese Knödel in Salzwasser etwa 15 Minuten leise ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Auf einem Bett von Sauerkraut servieren.

**Beilage:** Dazu gibt's Kartoffelpüree, das im Handumdrehen gemacht ist.

### Zutaten für das Kartoffelpüree:

- 1 kg Kartoffeln
- circa ¼ l Milch
- 2 EL Butter
- Muskat, Salz

## Pikanter Sauerkraut-Kuchen

### Zutaten für vier Personen:

- 850 g frisches Sauerkraut
- 100 g Mettwurst
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 1 Apfel
- ½ Pck. Teig für Gemüsekekchen
- 4 Eier
- 125 ml Milch
- Backofen: E-Herd: 200 °C  
(Umluft 180 Grad)

**Außerdem:** Salz, Pfeffer,  
Muskatnuss, Majoran



**Zubereitung:** Sauerkraut abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Öl erhitzen. Zwiebel darin anschwitzen. Sauerkraut zugeben, ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Apfel waschen, vierteln, entkernen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Wurst in Scheiben schneiden.

Teigmischung mit 125 ml lauwarmem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen.

Eine Tarteform fetten und mit dem Teig auslegen. Sauerkraut daraufgeben, Apfel und Mettwurst darauf verteilen. Milch und Eier verquirlen, mit Salz und Muskat würzen. Auf den Kuchen gießen. Im vorgeheizten Backofen 40 bis 45 Minuten backen. Majoran abzupfen. Ca. 1 Minute vor Ende der Backzeit auf den Kuchen streuen.