

**Kochen**

**Caroline Autenrieth**

**Montag, 21.10.2019**

**Schwäbischer Salzkuchen mit Möhrensalat**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für den Teig:**

250 g Mehl Type 405  
(alternativ: siehe Tipp)  
0,25 Würfel Hefe (Rest einfrieren)  
170 ml Milch, lauwarm  
1 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl  
Salz

**Für den Belag:**

200 g Sahne  
400 g Schmand  
1 EL Mehl  
2 Eier (Größe M)  
Salz  
Pfeffer  
1 Lauchzwiebel  
1 Bund Schnittlauch  
2 TL Kümmel (nach Belieben)

**Für den Salat:**

4 Möhren  
2 Petersilienwurzeln  
(oder 1 Sellerieknolle)  
1 Apfel (z. B. Elstar)  
1 Schalotte  
1 TL Senf  
2 EL Apfelessig  
Salz  
Zucker  
4 EL Sonnenblumenöl



**Zubereitung**

1. Mehl, zerbröckelte Hefe, Milch, Öl und etwas Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
2. Teig abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech oder eine Springform fetten.
4. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3-4 mm dünn ausrollen, auf das Backblech geben und weitere ca. 10 Minuten ruhen lassen.
5. Inzwischen Sahne, Schmand und Mehl verrühren. Eier ebenfalls unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Schmandmischung auf dem Teigboden verteilen.
7. Lauchzwiebel und Schnittlauch abbrausen und in feine Röllchen schneiden.
8. Den Kuchen mit Lauchzwiebeln und Schnittlauch bestreuen.
9. Kuchen auf der unteren Schiene ca. 25 Minuten goldbraun backen.
10. Inzwischen für den Salat Möhren, Petersilienwurzeln und Apfel putzen, bzw. schälen, entkernen, raspeln und in einer Schüssel mischen.
11. Schalotte abziehen und fein würfeln.
12. Senf, Essig, Salz, 1-2 Prisen Zucker und Öl zu einer Vinaigrette verrühren.
13. Vinaigrette mit den vorbereiteten Salatzutaten mischen und bis zum Servieren ziehen lassen.
14. Kuchen aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, in Stücke schneiden und mit dem Salat anrichten.

**Tipp:** Beim Mehl für den Teig, kann man variieren: Entweder das Weizenmehl (Type 405) durch Dinkelmehl (Type 630) ersetzen oder eine Mischung aus Dinkelmehl (Type 630) und Weizenmehl (Type 405) verwenden.