



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Pierogi

Pierogi sind gefüllte Teigtaschen. Zum Verständnis: man könnte sie auch als die Tortellini der Osteuropäischen Küche bezeichnen. Sie finden sich in vielen Osteuropäischen Ländern. Rezepte und Füllungen variieren je nach Region.

Klassisch sind die Teigtaschen eher eine Sonntags- oder Festspeise. Einfach weil sie aufwendig zu machen sind. Man kann sie allerdings gut vorbereiten und gut gemehlt (damit sie nicht verkleben, einfrieren oder im

Kühlschrank aufbewahren. Wer in Supermärkten mit großem russischen Sortiment schaut oder gar einen russischen Supermarkt in der Nähe hat, findet dort oft auch TK Pierogi. Einige vegane habe ich auch schon entdeckt.



Meistens enthalten die Teigrezepte aber frisches Ei. Daher mache ich meine Pierogi dann eben selbst. Nudelteig ohne Ei ist relativ einfach zu machen. Wichtig ist, dass man ihn gut knetet, damit sich das Gluten im Mehl entwickeln kann. Das macht den Teig dann geschmeidig. Mit einem feuchten Tuch abgedeckt dann eine Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit kann man bequem die Füllung zubereiten.

Ein Wort zu einer glutenfreien Teigvariante. Ich verwende genau dasselbe Rezept. Und einfach einen glutenfreien Mehlmix. Der große Unterschied: nicht zu stark kneten und auf keinen Fall stehen lassen. Im glutenfreien Mehlmix sind viele Mehlsorten, die sehr stark

Wasser aufsaugen und andicken. Und es ist eben kein Gluten drin, um den Teig elastisch zu machen. Daher wird der Teig, wenn er steht, trocken und lässt sich nicht mehr gut formen. Wenn du also glutenfreie Nudeln herstellen willst: erst die Füllung machen, dann den Teig und dann sofort verarbeiten und kochen.

Macht euch die Mühe, die Zutaten für die Füllung wirklich fein und klein zu schneiden. Ich schreibe oft „fein hacken“ oder „fein schneiden“ und sehe dann in den Kursen oder wenn mit Leute Fotos schicken, dass relativ grob gearbeitet wurde. Da ist nicht nur nicht so schön fürs Auge – es macht auch was mit Garzeiten oder wie sich Gemüse beim Braten oder Kochen verhält und wie dann das Mundgefühl beim fertigen Gericht ist. Für Füllungen ist es aber besonders wichtig, dass ihr fein arbeitet. Wenn das zu grob ist, wird es sehr schwierig grobteilige Füllung in Teigtaschen oder ähnliches zu fummeln. Macht euch erst die Mühe mit dem fein hacken – dann wird die spätere Arbeit des Füllens einfacher.

Serviert werden die Pierogi mit Sauerrahm oder Röstzwiebeln. Oder beidem. Es gibt heute verschiedene vegane Sauerrahm oder Quark-Produkte im Angebot in den Bio- oder Supermärkten. Idealerweise nehmt ihr eine Marke, die schön „fett“ schmeckt und gleichzeitig durch echte Milchsäuregärung schön sauer ist. Aber in Endeffekt entscheidet euer Geschmack.





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Zutaten ca. 4 Portionen

#### Teig:

400g Mehl  
4 EL Öl  
160ml Wasser  
Salz

#### Füllung:

2 kleine Zwiebeln  
150g Weisskohl  
150g Sauerkraut  
Salz, Pfeffer



1. Alle Zutaten für den Teig vermischen und dann kräftig kneten, so dass ein geschmeidiger, elastischer Teig entsteht. In ein feuchtes Tuch einschlagen und 1 Stunden kühl stellen und ruhen lassen.
2. Die Zwiebel und den Weißkohl putzen und dann fein hacken. Das Sauerkraut ausdrücken und auch nochmals hacken.
3. Die Zwiebeln in Öl bei mittlerer Hitze schön langsam goldbraun anrösten. Das dauert! Bis zu 10 Minuten. Dadurch entsteht natürliches Umami (herzhafter Geschmack) – das verbessert den Geschmack enorm, also nimm dir Zeit für diesen Schritt.
4. Den Weißkohl zufügen und weiter rösten, so dass auch der Kohl schön anrösten kann und braune Stellen bekommt.
5. Zuletzt das Sauerkraut hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
6. Den Teig mit dem Nudelholz oder der Nudemaschine ganz fein ausrollen. Idealerweise etwas dünner, als ein 1€ Geldstück.
7. Mit einer Ausstechform oder einem Gals mit etwa 9 cm Durchmesser Kreise ausstechen.
8. Jeweils in die Mitte einen guten TL Füllung geben. Den Rand frei von Füllung halten. Mit etwas Wasser anfeuchten. Zusammenklappen und gut fest drücken. Ggf. mit einer Gabel andrücken.
9. Einen Topf mit Salzwasser zum Sieden bringen. Sieden heisst leicht blubbern, nicht verrückt, sprudelnd kochen.
10. Die Pierogi in Wasser geben und ca. 2-3 min köcheln. Wenn sie oben schwimmen, sind sie gar.
11. Als „Soße“ ein paar Zwiebelringe in Butter goldbraun rösten. Die Pierogi mit veganem Sauerrahm und der Röstzwiebelbutter servieren.

