

## Schwäbischer Salzkuchen „natur“ oder mit frischen Frühlingskräutern



Eine echt schwäbische Spezialität ist der Salzkuchen. "**Salzkuchen**" bedeutet, dass es sich bei diesem traditionellen Gericht um einen pikanten Blechkuchen bzw. ein Art Quiche handelt.

Luftiger Hefeteig wird mit einem Guss aus Sauerrahm, Sahne (oder Buttermilch), frischen Eiern, Käse und Kartoffeln gefüllt. Wer möchte gibt frische Frühlingskräutern dazu. Im Ofen gebacken schmeckt der Salzkuchen mit oder ohne Kräuter köstlich. Und das heiß, lauwarm oder kalt. Wer mehr Füllung möchte multipliziert die Zutaten für den Guss mit dem Faktor 1,5. Dadurch verlängert sich die Backzeit auf ca. 1 Stunde.

**Mein Tipp:** Dazu passt ein knackiger Salat mit viel frischen Kräutern. Zur Spargelzeit können statt Kartoffeln auch 200 g vorgekochter und geschnittener Spargel mit in den Guss eingerührt werden. Oder einige

vorgekochte, längs halbierte Stangen vom grünen Spargel auf den Kuchen legen und mitbacken.

Viel Spaß beim Backen. Hier die Rezeptur für "**Schwäbischer Salzkuchen "natur" und mit frischen Frühlingskräutern**":

## Zutaten

für 2 Salzkuchen-Backbleche à 34 cm

### Hefeteig

500 g Weizenmehl 405

1 TL Salz

1 TL Zucker

21 g Frischhefe

80 g Butter

2 Eier

220 g lauwarme Milch

### Sauerrahmguss

500 g Saure Sahne

500 ml süße Sahne

200 g gekochte Kartoffeln, geschält

100 g geriebener Allgäuer Bergkäse oder Allgäuer Emmentaler oder Weißlackerkäse

6 Eier

1,5 TL Salz

70 g Butterflöckchen

50 g gemischte Frühlingskräuter (z.B. Bärlauch, Petersilie, Schnittlauch, Spitzwegerich, Löwenzahnblätter, Brennesselblätter)

50 g geriebener Bergkäse

## Zubereitung

Für den **Hefeteig** die Hefe in 100 ml lauwarmer Milch auflösen. Dann alle restlichen Zutaten für den Hefeteig in eine Schüssel geben und mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen. Teig in zwei Teile halbieren, rund rollen und nochmals abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

Zwischenzeitlich die beiden Bleche mit Öl bestreichen und mit Mehl bestreuen. Die Teige mit wenig Mehl oder Grieß in der Größe der Backformen plus Rand ausrollen. Dann auf die Backbleche legen, den Rand andrücken.

Für den **Kräuter-Guss** die Kartoffeln grob reiben und in zwei Schüsseln verteilen. Für den einen Guss die Kräuter grob schneiden und mit 250 ml Sahne im Mixer fein pürieren. Den Kräutersahnemix in die erste Schüssel zugeben. Dazu noch 3 Eier, 50 g geriebener Käse, 250 ml Sauerrahm und ½ TL Salz einrühren.

Für den **Natur-Guss** in die zweite Schüssel 250 ml Sahne, 250 g Sauerrahm, ½ TL Salz, 50 g geriebener Käse und 3 Eier geben und mischen. Den Guss jeweils auf die zwei Backbleche verteilen (einmal „natur“ und einmal mit den gemixten Frühlingskräutern)

Ein paar Butterflöckchen drauf verteilen. Und im Ofen bei 180 °C Umluft ca. 40-45 Minuten backen bis die Oberfläche goldbraun ist. Zum Servieren mit frisch geschnittenem Schnittlauch oder geriebenem Käse bestreuen.

