



# Wareniki – Maultaschen mit Füllung aus Sauerkraut und Kartoffeln



Zeit gesamt  
🕒 1h 30min

Zubereitungszeit  
🍲 45min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel

## Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	280 g
Eier	1 St.
Salz	
Wasser	75 ml
Kartoffeln, vorw. festk.	150 g
Feta	75 g
Sauerkraut	150 g
Pfeffer, schwarz	
Kümmel, ganz	
Muskatnuss, gemahlen	
Zucker	
Zwiebeln, gelb	4 St.
Butter	3 EL

## Zubereitung



### Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Sieb, Kartoffelstampfer, Nudelholz

1. In einer Schüssel Mehl, Ei, Salz und Wasser verkneten, bei Bedarf esslöffelweise mehr Wasser zufügen. Teig auf wenig Mehl so lange kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.
2. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 20 Min. weich garen. Abgießen, kalt abschrecken, pellen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Alternativ mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen.
3. Feta mit den Händen grob zerbröckeln. Sauerkraut bei Bedarf kalt abspülen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Feta und Sauerkraut in den Topf geben, vermengen und mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Muskatnuss und Zucker würzen.
4. Teig in 2 Portionen auf wenig Mehl sehr dünn ausrollen. In ca. 16 Quadrate (à ca. 10 x 10 cm) schneiden, die Ränder dünn mit Wasser bestreichen. Jeweils etwas Füllung mittig auf die Quadrate geben, Teig darüber zu einem Rechteck zusammenklappen und Ränder mit einer Gabel gut festdrücken. Nebeneinander auf ein mit Mehl bestäubtes Brett setzen und mit einem Küchentuch zudecken, bis alle Taschen vorbereitet sind.

5. Kartoffeltopf ausspülen und im Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Wareniki im siedenden Salzwasser ca. 5 Min. garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Vorsichtig aus dem Salzwasser heben und warm halten.

6. Zwiebeln halbieren, schälen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne Butter auf hoher Stufe schmelzen und Zwiebeln darin ca. 7–10 Min. leicht braun braten. Mit Wareniki-Maultaschen auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	492 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	14 g