

# Zwiebel-Mett-Buchteln mit Salbeisoße

457

**Typ:** Fleisch

**Quelle:** Brigitte

\*\*\*

## Bemerkungen:

**Zutaten:** 6 Portionen

### BUCHTELN:

100 g + 1 EL Butter,  
400 g Dinkelmehl (Type 1050),  
2 Eier,  
1 Eigelb,  
1 EL Zucker,  
1/2 TL Meersalz,  
1 Messerspitze gemahlener Piment,  
1 Würfel Hefe (42 g),  
150 ml fettarme Milch,  
35 g getrocknete entsteinte Pflaumen,  
1-2 EL Balsamessig,  
2-3 Zwiebeln,  
1 EL Öl,  
frisch gemahlener Pfeffer,  
250 g Schweinemett;

### SALBEISOSSE:

6 Stängel Salbei,  
20 g Butter,  
20 g Dinkelmehl (Type 1050),  
300 ml fettarme Milch,  
300 ml Gemüsebrühe,  
Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Messerspitze gemahlener Piment,  
2 TL Zitronensaft;  
evtl. gemahlene Mandeln zum Bestreuen

## Rezept:

Für die Buchteln: 60 g Butter schmelzen, abkühlen lassen. Mehl, Eier, Eigelb, Zucker, Salz, Piment, zerbröckelte Hefe, geschmolzene Butter und lauwarme Milch mit den Händen etwa 8 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.

Pflaumen fein würfeln und zusammen mit dem Balsamessig kurz aufkochen. Auskühlen lassen.

Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden, 1 EL Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auskühlen lassen.

Mett und Essigpflaumen verkneten.

Restliche Butter schmelzen. Den Teig mit bemehlten Händen nochmals kurz durchkneten und in 18 Portionen teilen. Jede Portion mit den Händen flach drücken und etwa je 1 gehäuften EL Mettmischung und 1 TL Zwiebeln in die Mitte geben. Teigträger hochziehen und über der Füllung fest zusammendrücken.

Teigldöbe mit der geschmolzenen Butter bestreichen und mit der Nahtstelle nach unten dicht nebeneinander in eine gefettete ofen feste Auflaufform legen. Nochmals etwa 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 vorheizen. Die Buchteln 30-35 Minuten goldbraun backen.

Für die Salbeisoße: Salbei abspülen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Butter in einem Topf schmelzen, Mehl und Salbei zugeben und darin etwa 2 Minuten unter Rühren dünsten. Nach und nach Milch und Brühe mit einem Schneebesen einrühren, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten leicht köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Piment und Zitronensaft abschmecken.

Buchteln eventuell mit gemahlenden Mandeln bestreuen und die Salbeisoße dazu servieren

.  
FERTIG IN 2 Stunden PRO PORTION ca. 670 kcal,  
E 26 g, F 36g, KH 62 g SMS-KENNZIFFER 210808