Kochen

Martin Gehrlein **Dienstag, 04.03.2025**

Schmand-Wähe mit Feldsalat **Für ca. 4 Personen**



Zutaten
Für die Wähe
250 g Mehl (Type 405)
10 g Hefe, frisch
170 ml Wasser, lauwarm, ca.
1 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl
etwas Salz
etwas Zucker
75 g Speck, geräuchert
1 Bund Lauchzwiebeln
400 g Schmand
200 g saure Sahne, stichfest
2 Eier (Größe M)
1 EL Mehl
etwas Pfeffer

Für den Salat
1 Schalotte
3 EL Weißweinessig, ca.
1 TL Senf
1 Prise Zucker
etwas Salz
etwas Pfeffer
5 EL Olivenöl
1 Stück Meerrettich, (frisch, ca. 2–3 cm, alternativ 1 TL aus dem Glas)
500 g Rote Bete, frisch
100 g Feldsalat

Zubereitung:
1. Für den Teig Mehl in eine Schüssel sieben. Hefe und 50 ml warmes Wasser verrühren, bis die Hefe gelöst ist.
2. Das Öl, ca. 1 gestrichenen TL Salz, 1 großzügige Prise Zucker und übriges Wasser mischen. Mit der angerührten Hefe zum Mehl geben und alles mit dem Handrührgerät oder in der Küchenmaschine (Knethaken!) verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht, der nur noch leicht klebt.
3. Den Teig mit etwas Mehl bestäuben. Mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
4. **Für den Belag** Speck in Würfel schneiden. In einer Pfanne ohne zusätzliches Fett leicht knusprig auslassen. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in feine Ringe schneiden.
5. Eier, Schmand, saure Sahne, Mehl, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Lauchzwiebeln und Speck unterrühren.
6. EineTarte-, Wähen- oder große, gut schließende Springform (Ø 28–30 cm) fetten oder mit Backpapier auslegen.
7. Den Teig mit bemehlten Händen nochmals kurz kneten, auf wenig Mehl ca. 2-3 mm dünn ausrollen und die Form damit auslegen, dabei einen Rand formen. Schmandmischung auf dem Teig verteilen. Zugedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen.
8. Wähe im heißen Backofen, auf der mittleren Schiene, bei 180 Grad, ca. 40 Minuten goldbraun backen.

9. **Für den Salat** Schalotte schälen und fein würfeln. Essig, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Öl in einer Salatschüssel zu einem Dressing verrühren. Meerrettich schälen, sehr fein raspeln und unterrühren.
10. Rote Bete schälen (dabei ggf. Einmalhandschuhe tragen) und auf einer Küchenreibe grob direkt in die Schüssel raspeln. Rote-Bete-Raspel und Vinaigrette mischen, zugedeckt ziehen lassen.
11. Feldsalat putzen, abbrausen und trocken schleudern.
12. Die Wähe aus dem Backofen nehmen und vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen. Marinierte Rote Bete abschmecken, Feldsalat locker untermischen.
13. Wähe in Stücke schneiden, mit dem Salat auf Teller verteilen und anrichten.