

## Kartoffel-Gemüsestrudel

Zutaten für 2 mittlere Strudel ca. 4-6 Portionen als vegetarisches Hauptgericht,  
für ca. 8-10 Portionen als Beilage:

500 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
ca. 300 g	Gemüse (z. B. Karotten, Lauch, Kohlrabi ... - je nach Saison)
200 ml	Milch
200 ml	Sahne
50 g	geriebenen Hartkäse (z. B. Bergkäse, Gruyere, Parmesan ... )
Strudelteig	
Ca. 50 g	zerlassene Butter
Salz, Prise Muskat, ½ Knoblauchzehe, Kräuter (z. B. 1 Zweig Thymian, ½ Zweig Rosmarin o. ä. )	

### Vorbereitung:

- Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1,5 mm Scheiben hobeln.
- Gemüse putzen, waschen, schälen und entsprechend schneiden (z. B. Ringe, Scheiben)
- Gemüse bissfest blanchieren, in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

### Zubereitung:

1. Einen passenden Topf mit der halbierten Knoblauchzehe ausreiben.  
Milch und Sahne zugeben.  
Flüssigkeit mit Rosmarin und Thymian aufkochen, kräftig würzen.  
Milch-Sahne-Mischung, je nach Zeit 15 bis 60 Minuten ziehen lassen.
2. Kräuterzweige entfernen.  
Kartoffelscheiben zugeben und einige Minuten leicht köcheln lassen.  
Zwischendurch umrühren.  
Die Flüssigkeit soll durch die Stärke der Kartoffeln gebunden werden.  
Auf einem Blech ausbreiten und etwas abkühlen lassen.
3. Abgetropftes Gemüse unter die Kartoffelmasse heben.
4. Backofen auf 180 °C (Heißluft) vorheizen.
5. Strudelteig entsprechend vorbereiten.
6. Kartoffel-Gemüsefüllung als breiten Streifen auftragen und mit geriebenem Käse bestreuen.
7. Mit Hilfe des Tuches einrollen.
8. Strudel auf ein Backblech setzen und mit flüssiger Butter bestreichen.
9. Im heißen Backofen ca. 30-35 Minuten goldbraun backen.

## Strudelteig - Pâte à strudel

Zutaten für 2 mittlere Strudel:

200 g	Strudelmehl (oder Weizendunst)	→	Wasser und die Eiweißbausteine im Mehl bilden den Kleber.
110 ml	Wasser ca. 30°C (nicht wärmer)	→	Öl verbessert die Dehnbarkeit des Teiges.
20 ml	Öl	→	Salz unterstützt die Elastizität.
Salz		→	Säure stärkt den Kleber.
Spritzer Essig		→	

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermischen und gut kneten, zu einer Kugel formen.



Der Teig muss so lange bearbeitet werden (einige Minuten), bis ein samtige und glatte Konsistenz entsteht.

**Lassen Sie sich nicht „verführen“ weiteres Mehl zum Teig zu geben. Die Mehlmenge in der Rezeptur reicht aus, erst durch das mechanische Bearbeiten (Kneten) des Teiges wird der Kleber ausgebildet, dadurch wird der Teig dehnbar und geschmeidig.**

2. Teig mit Öl bestreichen, unter einem warmen Gefäß (mit heißem Wasser ausgespült) mindestens 30 Minuten ruhen lassen.



Durch das warme/feuchte Milieu wird das Abtrocknen und die Hautbildung verhindert. Der ausgebildete Kleber entspannt sich. Der Teig wird durch die Ruhezeit elastisch und dehnbar

3. Teig auf eine mit Weizendunst bestreuten Arbeitsfläche legen, zu einem Quadrat drücken, dann zu einem Rechteck ausrollen.

4. Auf einem leicht bemehlten Tuch weiterarbeiten.

Die Hände zum Ausziehen bemehlen, dann mit dem Handrücken nach oben, unter den Teig schieben und diesen vorsichtig zu den Ecken ausziehen.

5. Teig rundherum hauchdünn ausziehen.