

Kartoffel-Gemüsestrudel

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

500 g stärkereiche Kartoffeln
etwa 300 g Gemüse z.B. Karotten, Lauch, Kohlrabi je nach Saison
200 g Milch
200 g Sahne
50 g geriebener Hartkäse z.B. Bergkäse, Emmentaler ...
Strudelteig
etwas zerlassene Butter
Salz, Muskat, Knoblauch, Kräuter z.B. Thymian, Rosmarin o.ä.

Vorbereitung:

- Kartoffeln waschen, schälen und in maximal 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 Topf mit einer halbierten Knoblauchzehe ausreiben, Milch und Sahne zugeben.
Flüssigkeit mit Rosmarin und Thymian aufkochen, kräftig würzen.
Milch-Sahne-Mischung einige Minuten ziehen lassen.
2. Die Kräuterzweige entfernen.
Die 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. Das abgetropfte Gemüse unter die Kartoffelmasse heben.
4. Backofen auf 170 ° C (Heißluft) vorheizen.
5. Den Strudelteig entsprechend vorbereiten.
6. Die Kartoffel-Gemüsefüllung als breiten Streifen auftragen und mit geriebenem Käse bestreuen.
7. Mit Hilfe des Tuches einrollen.
8. Den Strudel auf ein Backblech setzen und mit flüssiger Butter bestreichen.
9. Im vorgeheizten Ofen bei 170 ° C (Heißluft) ca. 25-30 Minuten backen.

Strudelteig - Pâte à strudel

Zutaten für 2 mittlere Strudel:

250 g	Strudelmehl (oder Weizendunst)	→	Wasser und die Eiweißbausteine im Mehl bilden den Kleber.
130 ml	Wasser ca. 30 ° C (nicht wärmer)	→	Öl verbessert die Dehnbarkeit des Teiges.
30 g	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 Dunst bestreuten Arbeitsfläche legen, zu einem Quadrat drücken, dann zu einem Rechteck ausrollen.
4. Auf einem mit Dunst 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.