Kartoffel-Gemüsestrudel

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

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

Vorbereitung:

Einen Topf mit einer halbierten Knoblauchzehe ausreiben, Milch und Sahne zugeben.
Flüssigkeit mit Rosmarin und Thymian aufkochen, kräftig würzen.
Milch-Sahne-Mischung etwa 15 bis 30 Minuten ziehen lassen.

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/ausdampfen lassen.

Zubereitung:

1. Milch-Sahne-Mischung – Kräuterzweige entfernen – aufkochen.
   Kartoffelscheiben zugeben und einige Minuten leicht köcheln lassen.
   Zwischendurch umrühren.
   Die Flüssigkeit soll durch die Stärke der Kartoffeln gebunden werden.
   Auf einem Blech o.ä. ausbreiten und etwas abkühlen lassen.
3. Das abgetropfte Gemüse unter die Kartoffelmasse heben.
4. Backofen auf 170 ° C (Heißluft) vorheizen – evtl. das Backblech einschieben und heiß werden lassen.
5. Den Strudelteig entsprechend vorbereiten.
6. Die Kartoffel-Gemüsefüllung als breiten Streifen auftragen, oder auf dem Teig verteilen.
   Mit dem geriebenen Käse bestreuen.
7. Mit Hilfe des Tuches einrollen und mit der Naht nach unten auf einen Bogen Backpapier legen.
8. Auf das Backblech setzen und mit flüssiger Butter bestreichen – im heißen Backofen etwa 25-30 Minuten backen – aus dem Backofen nehmen – vor dem Aufschneiden kurz ruhen lassen.

Strudelteig

Zutaten für 1 mittlere Strudel:

150 g Strudelmehl od. Mehl Type 405 oder 550
80 g Wasser etwa 30 ° C warm
10 g neutrales Öl
Salz
Spritzer Essig
nochmal ein wenig Öl für den Teller
Mehl oder Dunst f. d. Arbeitsfläche und das Tuch

Wasser und die Eiweißbausteine im Mehl bilden den Kleber.

Öl verbessert die Dehnbarkeit des Teiges.

Salz unterstützt die Elastizität.

Säure stärkt den Kleber.

Zubereitung:

1. Mehl, Wasser, Öl, Salz und Essig vermischen und zu einem geschmeidigen Teig 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. Den Teig auf einen Teller legen und mit Öl bestreichen. Unter einer warmen Metallschüssel oder einem Topf (z.B. mit heißem Wasser ausgespült) mindestens 20 besser 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. Strudeltuch oder ein sauberes Geschirrtuch auflegen und leicht mehlieren.

4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche behutsam zu einem Quadrat drücken.
   Dann zu einem Rechteck ausrollen.
   Wenn möglich abdecken und kurz ruhen lassen.
   Mit den bemehlten Rücken beider Hände vorsichtig unter den Teig greifen.
   Den Teig mit den Handrücken gleichmäßig dünn, möglichst zu einem Rechteck ausziehen.

5. Wenn der Teig in der Mitte dünn wird auf dem Tuch ablegen.
   Dort weiterarbeiten und den Teig / die Teigränder möglichst dünn ziehen.
   Zu einem Apfel-, Zwetschgen-, Topfenstrudel .... weiterverarbeiten.