

EINE HÜLLE FÜR ALLE

Grundrezept Strudelteig

ERGIBT CA. 400 G STRUDELTEIG
ODER 2 GROSSE BLÄTTER
À CA. 35 × 50 CM

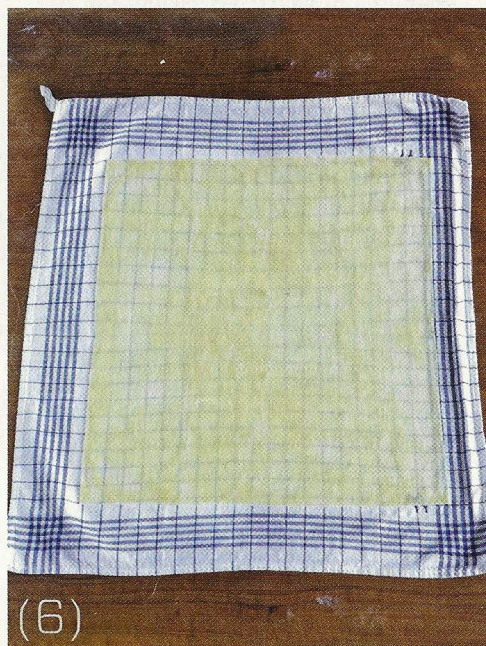
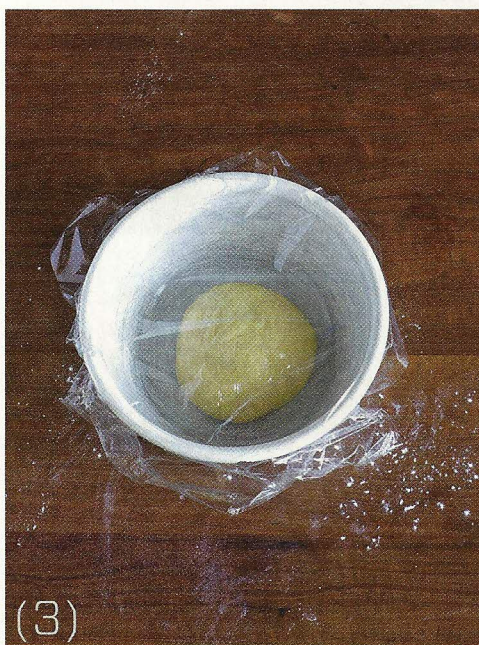
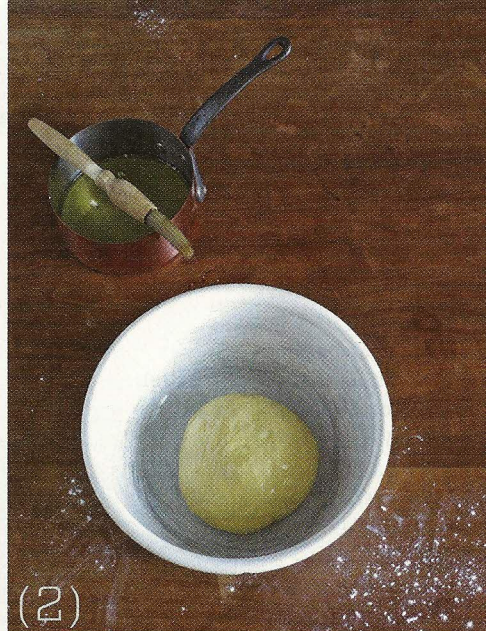
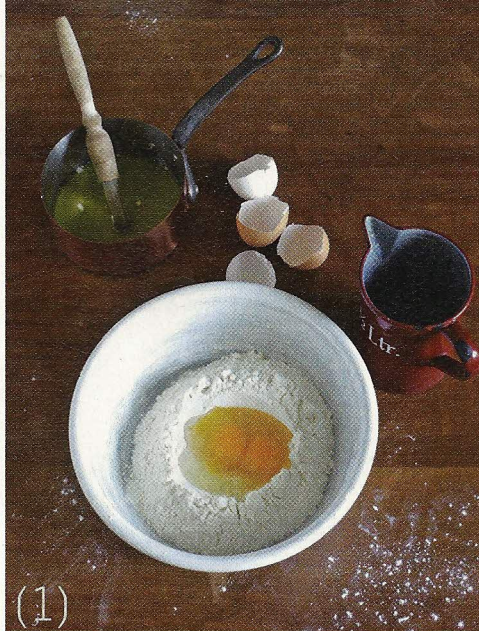
40 g Butter
250 g Mehl
1 Prise Salz
1 grosses Ei
1 grosses Eigelb
0,5 dl Wasser, lauwarm
Mehl zum Auswallen und
Ausziehen

1. Butter schmelzen. Pfanne vom Herd ziehen. Butter etwas abkühlen lassen. Mehl und Salz mischen. In der Mitte eine Mulde formen. **(1)** Ei, Eigelb, Wasser und die Hälfte der flüssigen Butter in die Mulde geben. Ca. 10 Minuten zu einem elastischen, geschmeidigen Teig kneten. Bei Bedarf wenig Wasser zugeben. Zu einer Kugel formen und in eine Schüssel geben. **(2)** Teig mit restlicher Butter bestreichen. **(3)** Schüssel mit Klarsichtfolie zudecken. Mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

2. Ein sauberes, grosses Küchentuch (idealerweise kariert) mit Mehl bestäuben. Teig halbieren. Eine Hälfte beiseitestellen. **(4)** Andere Hälfte auf wenig Mehl möglichst dünn auswallen. Auf das Tuch legen. **(5)** Mit bemehlten Händen unter den Teig fassen. Diesen rundum mit den Handrücken von innen nach aussen dünn ausziehen. **(6)** Der Teig ist genug dünn, wenn man durch ihn hindurch das Muster des Küchentuchs sieht. Nach Belieben dickere Ränder abschneiden. Teig sofort weiterverarbeiten. Zweite Teighälfte gleich bearbeiten.

TIPP Strudelteig lässt sich sehr gut einfrieren. Tiefgekühlt ist er ca. 3 Monate haltbar.

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten
+ mind. 1 Stunde ruhen lassen
Pro Blatt (à 200 g) ca. 21 g Eiweiss, 25 g Fett,
90 g Kohlenhydrate, 2850 kJ/680 kcal



DIE FÜLLUNG EINROLLEN

Apfelstrudel

ERGIBT 1 STRUDEL À CA. 6 STÜCK

2 EL Rum
3 EL Weinbeeren
400 g süss-säuerliche Äpfel,
z. B. Cox Orange
2 EL Zitronensaft
40 g Baumnüsse
30 g Löffelbiskuits
50 g Butter
70 g Zucker
1 TL Zimt
200 g Strudelteig (siehe S. 13)
Puderzucker zum Bestäuben

1. Rum erwärmen, Weinbeeren darin ca. 30 Minuten einweichen. Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen. Äpfel in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft mischen. Nüsse hacken. Biskuits im Cutter mahlen. Butter schmelzen, Pfanne vom Herd ziehen.

2. Backofen auf 220 °C vorheizen. Äpfel, Weinbeeren samt Rum, Nüssen, Zucker und Zimt mischen. Strudelteig auswallen und auf einem Küchentuch ausziehen (siehe S. 13). **(7)** Mit Biskuitbröseln bestreuen. **(8)** Füllung auf die vordere Teighälfte verteilen, dabei an den Seiten 2 cm Rand frei lassen. Teig-ränder mit Butter bestreichen. Seitliche Ränder einschlagen. **(9)** Strudel durch Anheben des Tuchs von der belegten Seite her vorsichtig einrollen. Vom Küchentuch auf ein mit Backpapier belegtes Blech rollen. **(10)** Mit Butter bepinseln. Ca. 20 Minuten knusprig backen. Nach der Hälfte der Backzeit mit restlicher Butter bepinseln. **(11)** Noch heiss mit Puderzucker bestreuen und servieren. Dazu passt Vanillesauce oder Schlagrahm.

TIPP Alkoholfreie Variante: Weinbeeren in Apfelsaft einweichen.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
 + ca. 30 Minuten einweichen
 + ca. 20 Minuten backen
Pro Stück ca. 6 g Eiweiss, 16 g Fett,
 54 g Kohlenhydrate, 1650 kJ/390 kcal



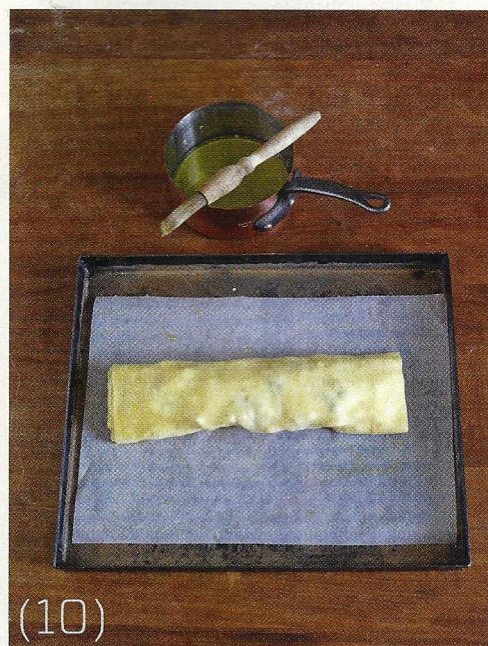
(7)



(8)



(9)



(10)



(11)



Heidelbergstrudel

ERGIBT 1 STRUDEL À CA. 6 STÜCK

2 Eigelb
1 Beutel Vanillezucker
80 g Zucker
250 g Ricotta
40 g feiner Hartweizengriess
½ Bio-Zitrone
50 g Butter
200 g Strudelteig (siehe S. 13)
2 EL Kokosflocken
250 g tiefgekühlte Heidelbeeren
Puderzucker zum Bestäuben

1. Eigelb, Vanillezucker und Zucker mischen und schaumig schlagen. Ricotta dazugeben und glatt rühren. Griess dazugeben, mischen. Zitronenschale fein dazureiben. Zitrone auspressen. Masse mit wenig Zitronensaft abschmecken. Butter schmelzen, Pfanne vom Herd ziehen.

2. Backofen auf 220 °C vorheizen. Strudelteig auswallen und auf einem Küchentuch ausziehen (siehe S. 13). Teig mit Kokosflocken bestreuen. Heidelbeeren vorsichtig unter die Ricottamasse heben. Füllung auf die vordere Teighälfte verteilen, dabei an den Seiten 2 cm Rand frei lassen. Teigränder mit Butter bestreichen. Seitliche Teigränder einschlagen. Strudel durch Anheben des Tuchs von der belegten Seite her vorsichtig einrollen. Strudel vom Küchentuch auf ein mit Backpapier belegtes Blech rollen. Strudel mit Butter bepinseln. Im Ofen ca. 20 Minuten knusprig backen. Nach der Hälfte der Backzeit Strudel mit restlicher Butter bepinseln. Strudel noch heiss mit Puderzucker bestreuen und servieren. Dazu passt Vanillesauce oder Schlagrahm.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
 + ca. 20 Minuten backen
Pro Stück ca. 9 g Eiweiss, 21 g Fett,
 40 g Kohlenhydrate, 1800 kJ/390 kcal



Kleine Marronistrudel

ERGIBT 4 KLEINE STRUDEL À 2 STÜCK

4 EL Paniermehl
70 g Butter
150 g tiefgekühlte Marroni, vor Gebrauch aufgetaut
40 g Carameltäfel
4 EL Cognac
150 g Marronipüree
2 EL flüssiger Honig
1 Eigelb
0,5 dl Rahm
Muskatnuss
200 g Strudelteig (siehe S. 13)
1 EL Zucker

1. Paniermehl in etwas Butter goldbraun rösten. Marroni und Carameltäfel grob hacken. Cognac, Püree, Honig, Eigelb und Rahm glatt rühren. Gehackte Marroni und Carameltäfel unterheben, Füllung mit wenig Muskat abschmecken. Restliche Butter schmelzen, Pfanne vom Herd ziehen.

2. Backofen auf 220 °C vorheizen. Strudelteig auswallen und auf einem Küchentuch ausziehen (siehe S. 13). Vierteln. Teigblätter mit geröstetem Paniermehl bestreuen. ¼ der Füllung auf die vordere Hälfte des ersten Teigblatts verteilen, dabei an den Seiten 2 cm Rand frei lassen. Teigränder mit Butter bestreichen. Seitliche Teigränder einschlagen. Strudel durch Anheben des Tuchs von der belegten Seite her vorsichtig einrollen. Strudel vom Küchentuch auf ein mit Backpapier belegtes Blech rollen. Mit den restlichen Teigblättern und restlicher Füllung gleich verfahren. Strudel mit Butter bepinseln und mit Zucker bestreuen. Im Ofen ca. 20 Minuten knusprig backen. Nach der Hälfte der Backzeit Strudel mit restlicher Butter bepinseln. Strudel heiss servieren. Dazu passt Schlagrahm.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten
 + ca. 20 Minuten backen
Pro Stück ca. 5 g Eiweiss, 14 g Fett,
 40 g Kohlenhydrate, 1350 kJ/330 kcal

ZUM DAZU-SERVIEREN

Beerenkompott

80 g Zucker hellbraun caramelisieren. Mit 1,5 dl Orangensaft ablöschen. Flüssigkeit um ½ einkochen lassen. 300 g gemischte Beeren, z.B. Him-, Heidel- und Johannisbeeren, zum Sirup geben, Kompott ca. 2 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Einfache Vanillesauce

4 Eigelb mit 50 g Zucker schaumig rühren. Vanilleschote längs aufschneiden. Mark herauskratzen. 1,5 dl Milch mit 1,5 dl Rahm, Vanilleschote und -mark erhitzen, jedoch nicht kochen. Vanilleschote entfernen. Flüssigkeit unter Rühren zum Eigelb geben. Alles zurück in die Pfanne giessen, bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen unditerrühren, bis die Creme bindet. Warm oder kalt verwenden.

Schlagrahm

Rahm flaumig schlagen. Nach Belieben mit Zimt aromatisieren.



Mohnstrudel

ERGIBT 2 STRUDEL À CA. 3 STÜCK

½ Beutel Vanillecremepulver, 36 g
2,5 dl Milch
50 g Butter
100 g Mohnsamenmus aus dem Reformhaus
2 EL Puderzucker
200 g Strudelteig (siehe S. 13)
2 gehäufte EL Kokosflocken
1 EL Mohnsamen
1 TL Zucker

1. Creme mit Milch nach Packungsanleitung zubereiten. Abkühlen lassen. Butter schmelzen, Pfanne vom Herd ziehen. Mohnsamenmus und Puderzucker mit Creme mischen.

2. Backofen auf 220 °C vorheizen. Strudelteig auswallen und auf einem Küchentuch ausziehen (siehe S. 13). Halbieren. Teighälften mit Kokosflocken bestreuen. ½ der Füllung auf die vordere Hälfte der einen Teighälfte verteilen, dabei an den Seiten 2 cm Rand frei lassen. Teigränder mit Butter bestreichen. Seitliche Teigränder einschlagen. Strudel durch Anheben des Tuchs von der belegten Seite her vorsichtig einrollen. Strudel vom Küchentuch auf ein mit Backpapier belegtes Blech rollen. Mit der zweiten Teighälfte und restlicher Füllung gleich verfahren. Strudel mit Butter bepinseln und mit Mohnsamen und Zucker bestreuen. Im Ofen ca. 20 Minuten knusprig backen. Nach der Hälfte der Backzeit Strudel mit restlicher Butter bepinseln. Mohnstrudel noch heiss servieren. Dazu passt Beerenkompott oder Schlagrahm.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten
 + abkühlen lassen
 + ca. 20 Minuten backen
Pro Stück ca. 9 g Eiweiss, 23 g Fett,
30 g Kohlenhydrate, 1500 kJ/360 kcal



Birnen-Dattel-Strudel

ERGIBT 1 STRUDEL À CA. 6 STÜCK

50 g Butter
30 g Petits-Beurre
50 g Datteln, entsteint
400 g feste Birnen, z.B. Williams
60 g flüssiger Blütenhonig
1 EL Vanillecremepulver
½ Bio-Orange
je 1 Prise gemahlene Gewürznelken, Kardamom und Ingwer
200 g Strudelteig (siehe S. 13)
Puderzucker zum Bestäuben

1. Butter schmelzen, Pfanne vom Herd ziehen. Petits-Beurre im Cutter grob zermahlen. Datteln halbieren, in Streifen schneiden. Birnen schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Birnen in Würfel à 1 cm schneiden. Mit Datteln, Honig und Cremepulver mischen. Orangenschale fein dazureiben. Orange ausdrücken. Füllung mit Nelken-, Kardamom-, Ingwerpulver und wenig Orangensaft abschmecken.

2. Backofen auf 220 °C vorheizen. Strudelteig auswallen und auf einem Küchentuch ausziehen (siehe S. 13). Teig mit Petits-Beurre-Bröseln bestreuen. Falls die Füllung viel Flüssigkeit gezogen hat, diese abgiessen. Füllung auf die vordere Teighälfte verteilen, dabei an den Seiten 2 cm Rand frei lassen. Teigränder mit Butter bestreichen. Seitliche Teigränder einschlagen. Strudel durch Anheben des Tuchs von der belegten Seite her vorsichtig einrollen. Vom Küchentuch auf ein mit Backpapier belegtes Blech rollen. Mit Butter bepinseln. Im Ofen ca. 20 Minuten knusprig backen. Nach der Hälfte der Backzeit Strudel mit restlicher Butter bepinseln. Noch heiss mit Puderzucker bestreuen und servieren. Dazu passt Schlagrahm.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
 + ca. 20 Minuten backen
Pro Stück ca. 4 g Eiweiss, 12 g Fett,
45 g Kohlenhydrate, 1300 kJ/310 kcal



Trauben-Marzipan-Strudel

ERGIBT 1 STRUDEL À CA. 6 STÜCK

250 g kernlose weisse und blaue Trauben
120 g Backmarzipan
50 g Butter
1 Ei
30 g Zucker
100 g gemahlene geschälte Mandeln
0,5 dl Rahm
200 g Strudelteig (siehe S. 13)
2 EL Mandelblättchen

1. Trauben je nach Grösse halbieren oder vierteln. Marzipan an der Röstiraffel reiben. Butter schmelzen, Pfanne vom Herd ziehen.

2. Backofen auf 220 °C vorheizen. Ei mit Zucker schaumig schlagen. Trauben, Marzipan, ¾ der gemahlenden Mandeln und Rahm dazugeben, mischen. Strudelteig auswallen und auf einem Küchentuch ausziehen (siehe S. 13). Teig mit restlichen gemahlenden Mandeln bestreuen. Füllung auf die vordere Teighälfte verteilen, dabei an den Seiten 2 cm Rand frei lassen. Teigränder mit Butter bestreichen. Seitliche Teigränder einschlagen. Strudel durch Anheben des Tuchs von der belegten Seite her vorsichtig einrollen. Strudel vom Küchentuch auf ein mit Backpapier belegtes Blech rollen. Mit Butter bepinseln, mit Mandelblättchen bestreuen. Im Ofen ca. 20 Minuten knusprig backen. Nach der Hälfte der Backzeit Strudel mit restlicher Butter bepinseln. Strudel noch heiss servieren. Dazu passt Vanillesauce oder Schlagrahm.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten
 + ca. 20 Minuten backen
Pro Stück ca. 11 g Eiweiss, 27 g Fett,
42 g Kohlenhydrate, 1950 kJ/460 kcal