
Apfelstrudel

(Grundrezept Strudelteig)



Zutaten:

140 g	Dinkel
6 EL	Wasser
2 EL	Olivenöl
2 TL	Essig
½ TL	Meersalz
2 EL	Buttermilch

Zubereitung

- Den Dinkel mittels Getreidemühle zu feinem Mehl mahlen.
- Meersalz im Wasser auflösen, Essig und Öl dazu geben und auf 40 ° C erwärmen.
- Das noch mühlenwarme Dinkelmehl unterarbeiten.
- Den Teil 5 Min. kneten und zu einer Kugel formen und in Folie gewickelt 30 Min. an einem warmen Ort ca. 30 Min. ruhen lassen.
- Auf einem Baumwollküchentuch mit möglichst wenig Mehl mittels Wellholz zu einer hauchdünnen 35 x 30 cm großen Strudelplatte ausrollen.
- Je nach Strudel gleichmäßig befüllen und glatt streichen.
- Die Ränder an den langen Enden möglichst knapp einschlagen und dann der Länge nach mit Hilfe des Küchentuches zu einem möglichst strammen Strudel aufrollen.
- Den Strudel mit dem Teigschluss nach unten auf ein gefettetes Backblech setzen, nochmals vorsichtig in Form ziehen und mit Buttermilch bestreichen.
- Ca. 30-40 Min. backen bei Ober-Unterhitze 200 ° C, mittlere Einschubhöhe, Heißluft 180 ° C, mittlere Einschubhöhe, Gas Stufe 2-3, untere Einschubhöhe.

Rezept: Küche Kurpark-Klinik Überlingen, Bildquelle: fotolia.com

Bild- und Rezept-Arrangement:

Ulrike Heinzlmann, Marketing, Büro Dr. W. Spang Überlingen

Dez 2013

Apfelstrudel



Für die Füllung

Zutaten:

<i>½ TL</i>	<i>Zimt</i>
<i>100 g</i>	<i>Magerquark</i>
<i>1 EL</i>	<i>Zitronensaft</i>
<i>2 EL</i>	<i>Honig</i>
<i>2 EL</i>	<i>Rosinen</i>
<i>2 EL</i>	<i>Mandeln</i>
<i>3</i>	<i>Äpfel (ca. 450 g)</i>
<i>2 EL</i>	<i>Hirseflocken oder Reisflocken</i>
<i>1 EL</i>	<i>Butter</i>
<i>20 g</i>	<i>Magermilchjoghurt</i>

Zubereitung

- Backofen auf 200 ° C vorheizen.
- Zimt, Quark, Honig und Zitronensaft verrühren.
- Rosinen waschen, eventuell einweichen.
- Mandel grob hacken.
- Äpfel vom Kerngehäuse befreien, Fruchtfleisch klein würfeln und unter die Quarkmasse mischen.
- Strudelteig 20 x 35 cm ausrollen, auf ein Küchentuch geben, mit der Butter bestreichen, dabei einen 1 cm breiten Rand frei lassen.
- Hirseflocken aufstreuen.
- Apfelfüllung darauf verteilen, Rosinen und Mandeln aufstreuen.
- Mit Hilfe des Tuches von der breiten Seite her aufrollen. Teig-Enden nach unten einschlagen.
- Strudel auf ein gefettetes Backblech setzen, mit dem Joghurt bestreichen.
- Bei 200 ° C ca. 25 -35 Min. backen.

Vanilleeis

Zutaten:

4	<i>Eigelb</i>
10 g	<i>Honig</i>
200 ml	<i>Milch</i>
1 TL	<i>Vanille</i>
1 Prise	<i>Meersalz</i>
200 g	<i>Sahne</i>

Zubereitung

- Eigelb mit dem Honig verrühren und im warmen Wasserbad aufschlagen, bis die Masse stabil und weißcremig ist.
- Die Milch mit Vanille und Salz aufkochen.
- Die heiße Milch unter ständigem Rühren unter die Eigelbmasse mischen.
- Die Masse abkühlen lassen.
- Die Sahne steif schlagen, unter die ausgekühlte Grundmasse heben und in der Eismaschine bis zur gewünschten Konsistenz gefrieren lassen.