

# Strudel: Mangold und Apfel



Es ist ja nicht das erste Mal, dass wir ein Strudelrezept bringen, aber es ist **das allererste Mal, dass der Strudelteig selbst gemacht ist!**

Ich erinnere mich noch gut an meine Oma, die Strudelteig so weit ausgezogen hat, wie der Tisch groß war! Außerdem hat sie gemeint, der Teig sei genau DANN dünn genug, wenn man eine Zeitung durch den Teig lesen könne....

Diesen Vorgaben werden wir natürlich nicht gerecht, wir üben noch ;-). Einstweilen aber erfreuen wir uns an Rechtecken mit den Maßen 30x30cm. Jeder fängt einmal klein an. Aber Spaß macht es trotzdem!

Es waren natürlich auch einige Experimente notwendig, weil wir es ja nicht so richtig glauben wollten, dass ein Strudelteig nun einmal glattes Mehl mit viel Kleber braucht...Also haben wir ausnahmsweise unser Dinkelvollkornmehl zur Seite gerückt und zum glatten Weizenmehl Type 480 gegriffen:

1Tasse (groß, ca 300ml Fassungsvermögen) **Weizenmehl** glatt, Type 480

4 EL Öl

**Salz**

MAXIMAL 1/2 Tasse Wasser (VORSICHT!!!! nicht gleich alles reinschütten; wenn doch, dann noch Mehl zufügen, bis der Teig wieder knetbar wird und nicht bloß auf den Händen kleben bleibt)



Diesen Teig nun kneten, bis er glatt wird. (Die richtige Konsistenz ist ein Erfahrungswert. Scheut euch nicht davor, ein paar Mal herum zu experimentieren.) Diesen Teig gebt ihr dann für ca 1 Stunde zugedeckt zum Rasten in den Kühlschrank.

Währenddessen den **Mangold** (oder Spinat) putzen, waschen und in ca 2 cm breite Streifen schneiden.

**Zwiebel und Knoblauch** in wenig Fett anrösten und dann den Mangold hinzufügen und ohne Deckel dünsten, damit die Flüssigkeit gut verdampfen kann. Gesalzen und gepfeffert wird zuletzt.

Außerdem **4-6 Äpfel** schälen, in kleine Stücke schneiden und mit **Zimt** und gemahlene **Nüssen** vermischen.

Den Teig in 2-4 Portionen teilen, auf einer bemehlten Unterlage auswalken und dann mit den Handaußenseiten vorsichtig dehnen, sodass ein sehr dünner Teig entsteht.



Danach die jeweilige Fülle darauf verteilen und auf ein Backblech geben.



Bei 180 -190 Grad für ca 20-30 Minuten backen



...und genießen!

Share this: