



Dauer: /V\ittel
Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch
Saison: Ganzjährig
Für: 4 Personen
Verfasst von: Salzburg schmeckt

Zutaten

Strudel

300 G

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
150 G	glattes Dinkelmehl	
80 ML	lauwarmes Wasser	
15 ML	Pflanzenöl	
1 TL	Essig	
1 PRISE	Salz	
Füllung		

Mangold

250 G	Pilze
200 G	Schafkäse
1	rote Zwiebel
	Pflanzenöl
	Salz
	zerlassene Butter
	Semmelbrösel

Zubereitung

Strudel

- 1. Die Zutaten alle zusammen in eine Schüssel geben und mit einer Teigkarte von innen nach außen langsam vermischen.
- 2. Sobald der Teig glatt ist, auf die Arbeitsfläche geben und mit den Handballen kräftig abkneten bis der geschmeidig ist und Blasen wirft. (Das dauert gut 10 Minuten).
- 3. Teig zu einer Kugel formen, mit Öl bestreichen und auf einen Teller legen.
- **4.** Eine Schüssel mit heißem Wasser ausspülen, abtrocknen und die Teigkugel damit bedecken. Das ganze 1 bis 2 Mal wiederholen. Der Teig soll insgesamt ca. 30 Minuten rasten.
- 5. Dann ein Strudeltuch (Baumwolltuch) gut mit Mehl bestreuen, Teig auflegen und mit Mehl bestäuben. Mit einem Nudelholz der Länge und der Breite nach dünn ausrollen.
- 6. Nun mit den Händen unter den Teig greifen und mit dem Handrücken vorsichtig ausziehen. Der Teig sollte fast durchscheinend sein.
- 7. Die Teigfläche mit zerlassener Butter bestreichen und 1/3 mit Brösel betreuen. Die Mangold-Pilzfülle darauf verteilen, eventuell noch einmal würzen und mit dem Schafkäse bestreuen.
- **8.** Den Rand des Teiges über die Fülle schlagen und mit Hilfe des Studeltuch's vorsichtig aufrollen.

- 9. Mit der restlichen zerlassenen Butter bestreichen und bei 180 °C Heißluft für 35 Minuten goldbraun backen.
- 10. Mit einem Salat und Sauerrahm-Dip genießen!

Füllung

- 1. In der Zwischenzeit den Zwiebel klein schneiden, den Mangold waschen und ebenfalls klein schneiden. Die Pilze putzen und blättrig schneiden.
- 2. In einer Pfanne Öl erhitzen und zunächst den Zwiebel anrösten, dann die Pilze dazugeben und alles bei geschlossenem Deckel einige Minuten dünsten.
- 3. Den Mangold dazugeben und weitere 10 Minuten mit dünsten und würzen.

Isst-Gut-Rezept, Gemüse-Tag