

Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

- 30 dag Mehl (glatt)
- 2 EL Öl
- 4 Stk. Eier
- 188 ml Wasser
- Salz
- 20 dag Erdäpfel, gekocht
- 50 dag Broccoli
- 15 dag Bergkäse
- 125 g Sauerrahm
- 2 EL Semmelbrösel
- 3 Stk. Knoblauchzehen
- Pfeffer, gemahlen
- Muskat, gerieben
- Butter
- 250 g Sauerrahm
- 250 g Naturjoghurt
- Pfeffer, weiß

Mein persönlicher Tipp

Die Gemüsebeigabe kann je nach Geschmack, Jahreszeit und Verfügbarkeit individuell gewählt werden, da Erdäpfel mit den gängigsten Gemüsesorten gut harmonisieren.

Friederike Schmitl

Referentin für Ernährung in Eisenstadt

Quellen:

- Christine Rittsteuer:
Rezept aus Bäuerinnenkochkurs

Erdäpfel - Brokkolistrudel

Zubereitung

Strudelteig

- Zutaten (für 4 Portionen): 30 dag Mehl glatt (Type 480), 2 Essl. Öl, 1 Ei, 188 ml Wasser, eine Prise Salz (oder 1 Pkg. Strudelteig)
- Zutaten mit dem Mixer verkneten, dann mit der Hand gut kneten.
- Der Teig soll so lange geknetet werden, bis er eine seidig glatte Oberfläche hat.
- Mindestens eine halbe Stunde, mit Klarsichtfolie zugedeckt, rasten lassen.

Fülle

- Zutaten (für 4 Portionen): 20 dag gekochte Erdäpfeln, 50 dag Broccoli, 15 dag Bergkäse, 2 Eier, 1 halber Becher Sauerrahm, 2 EL Brösel, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, zerlassene Butter, 1 Dotter zum Bestreichen
- Den Brokkoli kurz in Salzwasser dünsten, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
- Erdäpfel und Käse grob reiben, mit Rahm, den Eiern, zerdrücktem Knoblauch mischen.
- Brokkoli und Brösel einrühren und die Masse mit Salz, Pfeffer und geriebenem Muskat würzig abschmecken.

Erdäpfel - Brokkolistrudel:

- Den ausgezogenen Strudelteig mit Butter bestreichen, die Fülle verteilen und einrollen.
- Mit Eidotter bestreichen und bei 180-200 Grad im vorgeheizten Backrohr goldbraun backen (ca.30 – 40 Min).

Soße

- Sauerrahm und Naturjoghurt (3,6%) im Verhältnis 1:1 mischen, mit Salz, weißem Pfeffer und etwas zerdrücktem Knoblauch würzen
- Den Erdäpfel - Brokkolistrudel mit der Soße servieren.