



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 harmonieren.:

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.