



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:

## Erdäpfel - BrokkolistruDEL



Foto: Friederike Schmitl - Nicht zur freien Verwendung

### 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 Brokkoli, 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.



Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen

traditionell & saisonal



Christine Rittsteuer:  
Rezept aus Bäuerinnenkochkurs

Ländliches  
Förderbildungsinstitut



SEMINAR  
BAUER  
INNEN



lk Bäuerinnen  
Österreich

Eine Initiative des  
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschafts- und  
Ressourcenraum  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete

