

Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 125 ml Wasser
- Salz
- 0,5 EL Essig
- 1 Stk. gelbe Zwiebel
- 3 EL Öl
- 500 g Blutwürste
- 500 g Sauerkraut
- 2 Stk. Erdäpfel, gekocht
- Pfeffer, schwarz
- Majoran
- 2 Stk. Eier

Mein persönlicher Tipp

Dieser deftige Strudel schmeckt besonders herzhaft mit Vollkornstrudelteig.



Gerlinde Neu

Seminarbäuerin im Bezirk Steyr

Quellen:



Dipl.Päd.Ing Eva Maria Lipp, Mag. Christine Schober & Romana

Blunzen-Sauerkrautstrudel



Foto: LK OÖ/Evelyn Puchner - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Strudel

- Zutaten (für 1 Strudel): 250 g Mehl, 1 EL Öl, 1/8 l lauwarmes Wasser, Salz, 1/2 EL Essig
- 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.
- Teig mit Öl bestreichen und zugedeckt rasten lassen; zusätzliche Wärme (im Rohr bei 50 °C; Schüssel mit heißem Wasser ausspülen) erfordert weniger Rastzeit; je mehr „Entspannungszeit“ für den Teig gegeben ist, desto besser lässt er sich ausziehen, mind. 40 Minuten

Fülle

- Zutaten (für 1 Strudel): 1 Zwiebel, 1 – 2 EL Öl, 500 g Blutwurst, 500 g Sauerkraut, 2 Erdäpfel (gekocht), 1 Ei, Pfeffer, Majoran, 1 Ei zum Bestreichen
- Erdäpfel weich kochen und schälen, Zwiebel kleinwürfelig schneiden, in Butter anrösten, Blutwurst in Scheiben oder Würfel schneiden, begeben und unter häufigem Umrühren mit-rösten, bis ein Brei entsteht.
- Erdäpfel weich kochen und schälen, Zwiebel kleinwürfelig schneiden, in Butter anrösten, Blutwurst in Scheiben oder Würfel schneiden, begeben und unter häufigem Umrühren mit-rösten, bis ein Brei entsteht.
- Erdäpfel mit der Gabel zerdrücken und unter den Blutwurstbrei mengen. Ei unter die Masse geben und mit Pfeffer und Majoran würzen.

Fertigstellen

- Strudelteig mit beiden Händen auf einem bemehlten Tuch ausziehen und mit Blunzenmasse füllen, darüber das Sauerkraut verteilen und einrollen.
- ACHTUNG! Heiße Füllungen gut auskühlen lassen!!! Teig kann brechen. Streichfüllungen werden direkt auf den Teig gestrichen.
- Mit dem verquirlten Ei bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen
traditionell & saisonal

Schneider: *Kursunterlage*
Versuchungen aus der Strudelküche



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
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums
Hier investieren Europa in
die ländlichen Gebiete.

