



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

gut machbar

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 250 g Mehl
- 1 EL Öl
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 1 Prise Salz
- 0,5 EL Essig
- 1 kg Erdäpfel
- 600 g Grünkohl
- 1 Stk. Ei
- 1 Stk. gelbe Zwiebel
- Salz
- Pfeffer, gemahlen
- Knoblauch
- 40 g Butter
- 300 g Frischkäse, natur
- 2 Stk. Eier

**Mein persönlicher Tipp**

Ich empfehle Eier zum Bestreichen von Strudeln für Vor- und Hauptspeisen, sowie Suppen! Der Teig wird dadurch hart und knusprig und bekommt eine schöne goldgelbe Oberfläche. Bei Mehlspeisen macht Obers, Milch oder Fett die Oberfläche schön mürbe.



**Emilie Staudinger**  
Seminarbäuerin im Bezirk Steyr

## Grünkohlstrudel mit Frischkäse



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

**Zubereitung**

**Strudel**

- o Zutaten (für 1 Strudel): 250 g Mehl glatt (Type 700), 1 EL Öl, 1/8 l lauwarmes Wasser, 1 Prise Salz, 1/2 EL Essig
- o Zutaten mit dem Mixer verkneten, dann mit der Hand gut kneten.
- o Der Teig soll so lange geknetet werden, bis er eine seidig glatte Oberfläche hat.
- o Teig mit Öl bestreichen und zugedeckt rasten lassen; zusätzliche Wärme (im Rohr bei 50 °C; Schüssel mit heißem Wasser hineinstellen) erfordert weniger Rastzeit; je mehr „Entspannungszeit“ für den Teig gegeben ist, desto besser lässt er sich ausziehen, mind. 40 Minuten.

**Fülle**

- o Zutaten (für 1 Strudel): 1 kg Erdäpfel, 600 g Grünkohl, 1 Ei, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Knoblauch, 40 g Butter, 300 g Frischkäse, Ei zum Bestreichen
- o Erdäpfel kochen, schälen und in kleinere Würfel schneiden.
- o Grünkohl kurz blanchieren und hacken.
- o Knoblauch und Zwiebel fein schneiden, in Butter glasig dünsten, Grünkohl dazugeben und würzen.
- o Grünkohlmasse kurz dünsten und danach überkühlen, anschließend mit den Erdäpfeln und Frischkäse vermengen und abschmecken.

**Fertigstellen**

- o Strudelteig ausziehen und mit Öl bestreichen.
- o Erdäpfel-Grünkohlmasse auf 2/3 des Teiges verteilen, den Frischkäse darauf gleichmäßig aufteilen.
- o Strudel einrollen, mit Ei oder Milch bestreichen und bei 180 °C goldgelb backen.

**Quellen:**



Dipl.Päd.Ing Eva Maria Lipp, Mag.  
Christine Schober & Romana  
Schneider: *Kursunterlage*  
*Versuchungen aus der Strudelküche*

