



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

260 g	Mehl
2 EL	Öl
125 ml	lauwarmes Wasser
	Salz
0,5 EL	Essig
100 g	Dinkel, ganz
0,5 kg	Gemüse der Saison
60 g	Dinkelmehl
1 Stk.	Ei
2 Stk.	gelbe Zwiebeln
30 g	Butter
2 Stk.	Knoblauchzehen
1 Schuss	Weißwein
125 ml	Gemüsesuppe
125 ml	Schlagobers
150 g	Schafkäse
	Kräutersalz
	Pfeffer, frisch gemahlen
	Petersilie, gehackt
	Schnittlauch
	Pfeffer, gemahlen
	Eier, zum Bestreichen

Mein persönlicher Tipp

Frische gehackte Kräuter der Saison (z. B. Basilikum, Oregano, Thymian etc.) geben der Sauce einen besonderen Pfiff. Zudem kann anstelle von Dinkel selbstverständlich auch anderes gekochtes Getreide (Einkorn, Grünkern, Kamut etc.) oder übriggebliebener Dinkelreis verwendet werden.:

Daniela Rechberger

Seminarbäuerin im Bezirk Urfahr

Quellen:

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

Gemüse-Dinkel-Strudel mit Schafkäsesauce

Zubereitung

Strudel

- Zutaten (für 1 Strudel): 250 g Mehl, 1 EL Öl, 1/8 l lauwarmes Wasser, Salz, 1/2 EL Essig
- Die Zutaten für den Strudelteig vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Den Teig zu einer Kugel formen, mit Öl bestreichen und 1/2 Stunde rasten lassen.

Fülle

- Zutaten (für 1 Strudel): 100 g Dinkel, ca. 1/2 kg Gemüse der Saison (Karotten, Porree, Sellerie, Kürbis etc.), 1 Zwiebel, etwas Öl, 1 Ei, 60 g Dinkelmehl, Petersilie, Schnittlauch, Salz, Pfeffer, Ei zum Bestreichen
- Den Dinkel zuerst in Wasser einweichen und anschließend bissfest kochen.
- Gemüse putzen und in feine Streifen bzw. Würfel schneiden, die Zwiebel fein hacken und mit Gemüse zusammen in Öl anrösten. Überkühlen lassen.
- Dinkel, Gemüse, verquirltes Ei, Dinkelmehl sowie feingehackte Petersilie und Schnittlauch gut durchmischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse-Dinkel-Strudel

- Den Teig auf einem bemehlten Tuch ausrollen und über die Handrücken beider Hände dünn ausziehen.
- Die Gemüse-Dinkel-Fülle auftragen, den Teig einrollen, mit Ei bestreichen und im vorgeheizten Rohr bei 180 °C goldgelb backen.

Schafkäse-Sauce

- Zutaten (für 4 Portionen): 30 g Butter, 1 kleine Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, 1 EL Mehl, ein Schuss Most oder Weißwein (ca. 4 cl), 1/8 l Gemüsefond, 1/8 l Schlagobers, ca. 150 g Schafkäse (Frischkäse), Kräutersalz, frisch gemahlener Pfeffer
- Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken. In Butter goldgelb anschwitzen.
- Mit Mehl stauben und nochmals gut durchrösten.
- Nun mit Most bzw. Wein ablöschen, kurz einkochen lassen und mit Gemüsefond und Schlagobers aufgießen.
- Etwas durchkochen lassen und den in kleine Stücke geschnittenen Schafkäse unterrühren (nicht mehr kochen lassen).
- Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.