



#### Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

#### Schwierigkeit:

gut machbar

#### Zutaten für 4 Portionen:

250 g Mehl  
1 EL Öl  
125 ml lauwarmes Wasser  
0,5 EL Essig  
125 ml Maisgrieß  
0,25 l Wasser  
500 g weiße Spargelstangen  
200 g Hartkäse  
250 g Schinken  
Salz  
Pfeffer, gemahlen  
Eier

#### Mein persönlicher Tipp

Brennnessel- oder Rahmspinat sind tolle Beilagen. Anstatt Spargel können auch Schwarzwurzeln verwendet werden.:

#### Elfriede Fuchs

Seminarbäuerin im Bezirk Braunau

#### Quellen:

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

## Spargel- oder Schwarzwurzelstrudel mit Polenta

### Zubereitung

#### Strudel

- Zutaten (für 4 Portionen): 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 4 Portionen): 1/8 l Polenta (Maisgrieß), 1/4 l Wasser, 500 g Spargel weiß oder grün bzw. Schwarzwurzeln, 250 g Schinken (in Scheiben), 200 g Käse (z.B.: Emmentaler), Salz, weißer Pfeffer, Ei zum Bestreichen
- Die Polenta mit dem heißen Wasser mischen, kurz aufkochen, würzen und quellen lassen. Danach auskühlen lassen. Spargel bzw. Schwarzwurzeln schälen und kurz blanchieren.

#### Fertigstellen

- Strudelteig ausziehen Polenta auf etwa 1/3 des Strudelteiges streichen, den Schinken darüber legen
- Darauf Spargel bzw. Schwarzwurzeln und den Käse verteilen
- Zusammenrollen, mit Ei bestreichen und für etwa 30 – 35 Minuten bei ca. 180 °C Grad backen.
- Mit einer Kräutersauce servieren.