



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:



Spargel- oder Schwarzwurzelstrudel mit Polenta



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

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.

Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen
traditionell & saisonal

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

