



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

gut machbar

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 250 g Mehl
- 1 EL Öl
- 125 ml lauwarmes Wasser
- Salz
- 0,5 EL Essig
- 400 g Kohl
- 150 g Schinken
- 2 EL Öl
- 1 Stk. kleine Zwiebel
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 1 Pkg. Creme fraiche
- Knoblauch
- Salz
- Pfeffer, schwarz

**Mein persönlicher Tipp**

Die Strudelsäckchen können auch mit einer Mangold-Kohlfülle als vegetarische Alternative zubereitet werden. Dazu den Mangold putzen und die Blätter kurz überkochen. Kohl und Mangold in kaltem Wasser abschrecken.



**Elisabeth Pirngruber**  
Seminarbäuerin im Bezirk Urfahr

**Quellen:**

## Strudelsäckchen mit Schinken-Kohlfülle



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

**Zubereitung**

**Strudel**

- o Zutaten: 250 g Mehl, 1 EL Öl, 1/8 l lauwarmes Wasser, 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 ausspülen) erfordert weniger Rastzeit; je mehr „Entspannungszeit“ für den Teig gegeben ist, desto besser lässt er sich ausziehen, mind. 40 Minuten.

**Fülle**

- o 400 g Kohl in schmalen Streifen (blanchiert), 150 g Schinken (kleinwürfelig), 1 – 2 EL Öl, 1 kl. Zwiebel, 1 Bund Petersilie, 1 Becher Creme fraiche (oder Sauerrahm), Knoblauch, Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- o Zwiebel und Petersilie fein hacken
- o Öl erhitzen, Schinken und Zwiebel darin anschwitzen
- o die blanchierten Kohlstreifen dazugeben
- o Creme fraiche begeben
- o die Masse dickcremig einkochen, mit Salz, Pfeffer und zerdrücktem Knoblauch würzen
- o gehackte Petersilie untermischen
- o abkühlen lassen

**Fertigstellen**

- o Strudelteig dünn ausrollen und in Quadrate (15 x 15 cm) teilen
- o Fülle in die Mitte der Rechtecke setzen
- o die Teigecken zur Mitte hin hochziehen, zusammendrücken und mit blanchierten und abgeschreckten Schnittlauchhalmen zusammenbinden.
- o Strudelsäckchen im vorgeheizten Rohr bei 180 °C ca. 12 Minuten backen.



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

