



#### Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

#### Schwierigkeit:

anspruchsvoll

#### Zutaten:

400 g	Mehl
20 g	Germ
1 TL	Salz
130 g	Zucker
50 g	Butter, weich
3 Stk.	Eier
520 ml	Milch
100 g	Mohn
4 EL	Marillenmarmelade
	Zimt, gemahlen
	Rosinen
150 g	geriebene Nüsse
	Rum (38 %)
250 g	Topfen
1 EL	Puddingpulver, Vanille
	Zitronen, unbehandelt

#### Mein persönlicher Tipp

Der Teig wird feinporiger, wenn er während des Rastens 1-2 Mal zusammengedrückt wird.:

#### Rosi Prem

Seminarbäuerin aus Innsbruck-Land

#### Quellen:

- LFI- Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol: *Seminarunterlage - Kochen für ein gutes Klima*

## Tiroler Strudeltrio

### Zubereitung

#### Teig für zwei Zöpfe:

- Zutaten: 400 g Mehl, 20 g Germ (oder 1 Pkg. Trockengerm), 1 gestrichenen TL Salz, 50 g Zucker, 50 g weiche Butter, 1 Ei und ca. ¼ l Milch
- Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte Germ einbröseln, mit einer Prise Zucker und etwas lauwärmer Flüssigkeit zu einem Dampf verrühren.
- Mit Mehl bestäuben, den Deckel auf die Schüssel geben und an einem warmen Ort gehen lassen.
- Die Milch mit dem Zucker erwärmen, das Ei darin versprudeln und mit der weichen Butter und dem Salz zum Dampf und dem Mehl dazugeben.
- Den Teig in der Schüssel abschlagen bis er leicht Blasen wirft.
- Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sein doppeltes Volumen erreicht hat.

#### Füllungen für zwei Zöpfe:

- Zutaten Fülle Mohn: 100 g Mohn, 150 ml Milch, 4 EL Marmelade (Marille, Kürbis, o.ä.), Zimt, Rosinen
- Den Mohn mit der Milch verrühren, danach die Marmelade, Rosinen und Zimt zugeben.
- Zutaten Fülle Nuss: 150 g Nüsse, 120 g Milch, 40 g Zucker, etwas Rum
- Nüsse reiben und rösten, mit Milch, Zucker und Rum vermengen.
- Zutaten Fülle Topfen: 250 g Topfen, 40 g Zucker, 1 EL Puddingpulver, 1 Ei, Zitronenschale und -saft
- Den Topfen mit Zucker, Puddingpulver, Ei und Zitronensaft vermischen.

#### Tiroler Strudeltrio:

- Den Teig in 6 gleich große Stücke teilen und jedes zu einem Strang wälzen.
- Mit dem Nudelholz nachrollen bis es eine Länge von ca. 50 cm und eine Breite von 7-8 cm hat.
- Jede Fülle in die Mitte von 2 ausgerollten Teigstücken geben.
- Diese dann einschlagen und einrollen.
- Jeweils einen gefüllten Strang von jeder Sorte zusammenlegen und eng zu einem Zopf flechten.
- Die beiden Zöpfe auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- Nochmals gehen lassen, mit einem versprudelten Ei bestreichen und bei 175°C 30-40 Minuten backen.



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  
Landwirtschaftsraum für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gemeinden

