



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

Tiroler Strudeltrio



Foto: TBO Kufstein Tiroler Bäuerinnenorganisation - Nicht zur freien Verwendung

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. $\frac{1}{4}$ l Milch
- Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte Germ einröseln, 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 Füll 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 Füll Nuss: 150 g Nüsse, 120 g Milch, 40 g Zucker, etwas Rum
- Nüsse reiben und rösten, mit Milch, Zucker und Rum vermengen.
- Zutaten Füll Topfen: 250 g Topfen, 40 g Zucker, 1 EL Puddingpulver, 1 Ei, Zitronenschale und -saft
- Den Topfen mit Zucker, Puddingpulver, Ei und Zitronensaft vermischen.

Quellen:

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 Füll 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.

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



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
Landwirtschaftscode für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

