



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
Salz
0,5 EL Essig
400 g Käferbohnen
100 g Butter
80 g Speck
1 Stk. gelbe Zwiebel
2 Stk. Eier
3 Stk. Semmeln
250 ml Sauerrahm
Kümmel
Pfeffer, gemahlen
Knoblauch
Majoran

Mein persönlicher Tipp

Mit Krensoße und buntem Gemüsejulienne anrichten.:

Romana Schneider-Lenz

Referentin für Ernährung in Linz

Quellen:

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

Käferbohnenstrudel

Zubereitung

Strudelteig:

- 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.
- Vor dem Ausziehen nicht mehr durchkneten! (Teig ist entspannt)

Fülle:

- Zutaten (für 4 Portionen): ca. 400 g Käferbohnen (gekocht), 100 g Butter, 80 g Speck, 1 Zwiebel, 2 Dotter, 3 Stück Semmeln (altbacken), 2 Eiklar, 1/4 l Sauerrahm, Salz, Kümmel, Pfeffer, Knoblauch, Majoran, Butter zum Bestreichen
- Speckwürfel in Butter anlaufen lassen und die fein geschnittene Zwiebel mitrösten.
- Das Weißbrot oder Semmeln einweichen, auspressen und passieren.
- Mit Eidotter und Zwiebelansatz schaumig rühren.
- Danach die gekochten Bohnen und den Sauerrahm untermischen und würzen.
- Das Eiklar zu Eischnee schlagen und locker in die Masse einheben.

Käferbohnenstrudel:

- Den Strudelteig dünn ziehen, mit Butter bestreichen und die Masse vorsichtig aufstreichen.
- Die Seiten einschlagen und den Strudel rollen, in eine gefettete Wanne oder Randlech legen und mit Butter bestreichen.
- Bei 180 °C goldbraun backen.