



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:

Käferbohnenstrudel



Foto: Evelyn Puchner - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Strudelteig:

- o Zutaten (für 4 Portionen): 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.
- o 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.
- o Vor dem Ausziehen nicht mehr durchkneten! (Teig ist entspannt)

Fülle:

- o 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
- o Speckwürfel in Butter anlaufen lassen und die fein geschnittene Zwiebel mitrösten.
- o Das Weißbrot oder Semmeln einweichen, ausdrücken und passieren.
- o Mit Eidotter und Zwiebelansatz schaumig rühren.
- o Danach die gekochten Bohnen und den Sauerrahm untermischen und würzen.
- o Das Eiklar zu Eischnee schlagen und locker in die Masse einheben.

Käferbohnenstrudel:

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



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

