

Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Weizenmehl Type 700
- 1 TL Salz
- 1 Stk. Ei
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 50 ml Öl
- zerlassene Butter
- 350 g Wachtelbohnen, trocken
- 30 g Butter
- 1 Stk. gelbe Zwiebel
- 30 g Mehl
- 250 ml Milch
- 200 g Apfel
- 200 g Karotten
- 70 g Joghurt
- 70 g Sauerrahm
- Essig
- Zimt, gemahlen
- Koriander

Mein persönlicher Tipp

Beim Ausziehen des Strudelteiges die Finger mit etwas Öl benetzen. Dann lässt sich dieser leichter verarbeiten und reißt nicht so leicht.



Carina Laschober-Luif
Seminarbäuerin aus Pinkafeld

Quellen:

Bohnenstrudel mit Apfel-Karottensalat



Foto: VrK/DI Carina Laschober-Luif - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Wachtelbohnen für ca. 12 Stunden in Wasser einweichen.
- Wasser zum Kochen bringen und die Bohnen weichkochen.
- Am Ende der Kochzeit salzen. W
- enn es schneller gehen muss, kann man Bohnen aus der Dose verwenden.

Strudelteig

- 300 g Mehl Type 700, Salz, Öl, Wasser (ev. mit Milch mischen) und das Ei in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Er soll sich von der Schüssel lösen und seidig glänzend sein.
- Das dauert mit der Küchenmaschine ca. 7 bis 10 Minuten.
- Zwei Laibchen formen und diese rund schleifen.
- Mit Öl oder etwas Butter bestreichen und mit einem vorgewärmten Geschirr bedecken.
- Der Teig sollte auf keinen Fall auf einer kalten Steinplatte oder Nirostaplatte abgelegt werden, da die Wärme für die Weiterverarbeitung entscheidend ist.
- Ich lasse den Teig auch gerne am Fenster rasten, wenn die Sonne scheint - er lässt sich viel leichter ausziehen, wenn er warm ist.
- Ca. eine halbe Stunde rasten lassen.

Fülle

- Zwiebel schälen und fein hacken.
- 30 g Butter erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, 30 g Mehl glatt hinzufügen und kurz durchrösten.
- Langsam mit Milch aufgießen und die Masse dick einkochen lassen (= Béchamelsauce).
- Bohnen mit der Béchamelsauce vermengen und gut durchrühren. Salzen, pfeffern und auskühlen lassen.

Bohnenstrudel

- Strudelteig auf einem bemehlten Tuch rechteckig auswalken und dann mit den Händen gleichmäßig so dünn wie möglich ausziehen. Die dicken Ränder abschneiden.



Carina Laschober-Luif:
Rezept aus Bäuerinnenkochkurs

- Die Bohnenmasse auf zwei Drittel des Teiges verteilen, die restliche Fläche mit geschmolzener Butter bestreichen, so wird der Teig schön knusprig.
- Den Strudel mit Hilfe des Tuches gleichmäßig einrollen und auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech geben.
- Die Oberfläche mit geschmolzener Butter bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 170°C ca. 35-40 Minuten backen.

Apfel – Karottensalat

- Karotten und Äpfel schälen und fein reiben.
- Aus Sauerrahm, Joghurt und den weiteren Geschmackszutaten eine Marinade zubereiten und unterziehen.

Fertigstellung

- Den Strudel mit dem Salat auf einem Teller anrichten und servieren.