

## 1/2 Strudel

Dauer: Mittel    Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch    Saison: Ganzjährig    Für: 4 Personen



### Zutaten

150 G	glattes Dinkelmehl
80 ML	lauwarmes Wasser
15 ML	Pflanzenöl
1 TL	Essig
1 PRISE	Salz

### Zubereitung

1. Die Zutaten alle zusammen in eine Schüssel geben und mit einer Teigkarte von innen nach außen langsam vermischen.
2. Sobald der Teig glatt ist, auf die Arbeitsfläche geben und mit den Handballen kräftig abkneten bis der geschmeidig ist und Blasen wirft. (Das dauert gut 10 Minuten).
3. Teig zu einer Kugel formen, mit Öl bestreichen und auf einen Teller legen.
4. Eine Schüssel mit heißem Wasser ausspülen, abtrocknen und die Teigkugel damit bedecken. Das ganze 1 bis 2 Mal wiederholen. Der Teig soll insgesamt ca. 30 Minuten rasten.
5. Dann ein Strudeltuch (Baumwolltuch) gut mit Mehl bestreuen, Teig auflegen und mit Mehl bestäuben. Mit einem Nudelholz der Länge und der Breite nach dünn ausrollen.
6. Nun mit den Händen unter den Teig greifen und mit dem Handrücken vorsichtig ausziehen. Der Teig sollte fast durchscheinend sein.
7. Die Teigfläche mit zerlassener Butter bestreichen und 1/3 mit Brösel betreuen. Die Mangold-Pilzfülle darauf verteilen, eventuell noch einmal würzen und mit dem Schafkäse bestreuen.
8. Den Rand des Teiges über die Fülle schlagen und mit Hilfe des Studeltuch's vorsichtig aufrollen.
9. Mit der restlichen zerlassenen Butter bestreichen und bei 180 °C Heißluft für 35 Minuten goldbraun backen.
10. Mit einem Salat und Sauerrahm-Dip genießen!

# Mangold-Pilzstrudel

## 2/2 Füllung

Dauer: Mittel    Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch    Saison: Ganzjährig    Für: 4 Personen



### Zutaten

300 G	Mangold
250 G	Pilze
200 G	Schafkäse
1	rote Zwiebel
	Pflanzenöl
	Salz
	zerlassene Butter
	Semmelbrösel

### Zubereitung

1. In der Zwischenzeit den Zwiebel klein schneiden, den Mangold waschen und ebenfalls klein schneiden. Die Pilze putzen und blättrig schneiden.
2. In einer Pfanne Öl erhitzen und zunächst den Zwiebel anrösten, dann die Pilze dazugeben und alles bei geschlossenem Deckel einige Minuten dünsten.
3. Den Mangold dazugeben und weitere 10 Minuten mit dünsten und würzen.