



STEIRISCHER KRAUTSTRUDEL

Zutaten:

Strudel: 250 g glattes Mehl, 125 g lauwarmes Wasser, 25 g Tafelöl, Prise Salz
Fülle: 1 kg Weißkraut (fein nudelig geschnitten), 50 g Butter, 50 g Zwiebel, 1 EL Zucker Salz, Kümmel, Pfeffer, 1 EL Essig, 200 g Selchfleischwürfel

ZUBEREITUNG

Strudel:

- Alle Zutaten für den Strudelteig in der Rührmaschine mit dem Knevhaken zu einem glatten Teig verarbeiten, nochmals kurz mit der Hand durchkneten, auf einen bemehlten Teller geben, mit etwas Öl bestreichen, damit die Oberfläche nicht austrocknet Rasten lassen (ca. 30 Minuten)

Fülle:

- Fein gehackte Zwiebeln mit Zucker in Butter hellbraun rösten
- Kraut und Gewürze begeben, mit wenig Suppe oder Wasser aufgießen und halbgar dünsten, überkühlen lassen
- Selchfleisch (außer bei VegetarierInnen) untermengen (Falls die Fülle zu saftig ist, mit Semmelbröseln binden)
- Strudelteig ausrollen und ausziehen
- Teig dünn mit flüssiger Butter bestreichen – dann blättert er beim Backen
- Fülle auf dem unteren Drittel des Teiges verteilen, seitliche Ränder leicht einschlagen, Strudel straff einrollen.
Mit der „Naht“ nach unten auf das vorbereitete Blech setzen
- Backen bei 160 – 170 °C (ca 30 -40 Minuten)



Wissenswertes zum Kraut:

- reich an Mineralstoffen
- reich an Vitamin C
- günstige und kontinuierlich zur Verfügung stehende Vitamin C-Quelle
- reich an Ballaststoffen

TIPP: mit Knoblauchsauce servieren!