

Strudelteig - Grundrezept

Zutaten für 1 Teig

Für den Teig

- 250 g helles Dinkelmehl
- etwas Mehl zum Bestäuben

Weitere Zutaten und Gewürze

- ca. 130 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Sonnenblumenöl
- etwas Öl zum Bestreichen
- 1/2 TL Essig
- Prise Ursalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Dinkelmehl in eine Schüssel sieben. Öl, Wasser, Essig und Salz zugeben und alles gut miteinander vermengen.

Sobald der Teig glatt ist, auf die Arbeitsfläche geben und mit den Handballen kräftig durchkneten, bis der Teig geschmeidig ist und Blasen wirft. Der Teig kann auch in der Rührschüssel mit dem Knethaken zubereitet werden, sollte aber am Ende unbedingt noch einmal kurz mit den Händen durchgeknetet werden.

Dann eine Kugel formen, mit etwas Öl bestreichen, mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Anschliessend ein grosses Baumwolltuch gut mit Mehl bestreuen, die Teigkugel halbieren, ebenfalls mit Mehl bestäuben und gleichmäßig der Länge und der Breite nach dünn ausrollen.

(Vorsicht! Strudelteig aus Dinkelmehl reisst schneller ein als jener aus Weizenmehl).

Mit dem Handrücken nach oben den Strudelteig aufnehmen und ganz vorsichtig (ebenfalls mit den Handrücken) auseinanderziehen.

Den Teig wieder auf das bemehlte Tuch legen und von der Mitte nach aussen hin so dünn ausziehen, dass man fast hindurchsehen kann.

Mit Obst, Gemüse oder Quarkfüllung belegen, mit Hilfe des in die Höhe gehaltenen Tuchs vorsichtig einrollen, mit Öl bepinseln und im Backofen bei 180° C etwa 30 Minuten backen.

Der Strudel kann süss (mit Obst) oder pikant (Gemüse, Fleisch) gefüllt werden.

Nährwerte pro Teig

Kalorien: 1066 kcal, Kohlenhydrate: 168 g, Eiweiss: 30 g, Fett: 27 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/strudelteig-grundrezept.html>