

# Strudel: Mangold und Apfel



Es ist ja nicht das erste Mal, dass wir ein Strudelrezept bringen, aber es ist **das allererste Mal, dass der Strudelteig selbst gemacht ist!**

Ich erinnere mich noch gut an meine Oma, die Strudelteig so weit ausgezogen hat, wie der Tisch groß war! Außerdem hat sie gemeint, der Teig sei genau DANN dünn genug, wenn man eine Zeitung durch den Teig lesen könne....

Diesen Vorgaben werden wir natürlich nicht gerecht, wir üben noch ;-). Einstweilen aber erfreuen wir uns an Rechtecken mit den Maßen 30x30cm. Jeder fängt einmal klein an. Aber Spaß macht es trotzdem!

Es waren natürlich auch einige Experimente notwendig, weil wir es ja nicht so richtig glauben wollten, dass ein Strudelteig nun einmal glattes Mehl mit viel Kleber braucht...Also haben wir ausnahmsweise unser Dinkelvollkornmehl zur Seite gerückt und zum glatten Weizenmehl Type 480 gegriffen:

1Tasse (groß, ca 300ml Fassungsvermögen) **Weizenmehl** glatt, Type 480

4 EL Öl

**Salz**

MAXIMAL **1/2 Tasse Wasser** (VORSICHT!!!! nicht gleich alles reinschütten; wenn doch, dann noch Mehl zufügen, bis der Teig wieder knetbar wird und nicht bloß auf den Händen kleben bleibt)



Diesen Teig nun kneten, bis er glatt wird. (Die richtige Konsistenz ist ein Erfahrungswert. Scheut euch nicht davor, ein paar Mal herum zu experimentieren.) Diesen Teig gebt ihr dann für ca 1 Stunde zugedeckt zum Rasten in den Kühlschrank.

Währenddessen den **Mangold** (oder Spinat) putzen, waschen und in ca 2 cm breite Streifen schneiden.

**Zwiebel und Knoblauch** in wenig Fett anrösten und dann den Mangold hinzufügen und ohne Deckel dünsten, damit die Flüssigkeit gut verdampfen kann. Gesalzen und gepfeffert wird zuletzt.

Außerdem **4-6 Äpfel** schälen, in kleine Stücke schneiden und mit **Zimt** und gemahlene **Nüssen** vermischen.

Den Teig in 2-4 Portionen teilen, auf einer bemehlten Unterlage auswalken und dann mit den Handaußenseiten vorsichtig dehnen, sodass ein sehr dünner Teig entsteht.



Danach die jeweilige Fülle darauf verteilen und auf ein Backblech geben.



Bei 180 -190 Grad für ca 20-30 Minuten backen



...und genießen!

---

# Mangoldstrudel

Für den Mangoldstrudel haben wir erstmal 3-4 kleine **Erdäpfel** geschält, in kleine Würfel geschnitten und in wenig Wasser zum Kochen gebracht. In der Zwischenzeit den **Mangold** (oder Spinat oder anderes grünes Zeug) waschen und in ca 1,5 cm breite Streifen schneiden. In einer großen Pfanne (oder Topf) wenig Fett heiß werden lassen, eine gehackte **Knoblauchzehe** anrösten, den vorbereiteten Mangold hinzufügen und kurz andünsten. Nach Belieben **Räuchertofu** in kleine Würfel schneiden und in wenig Fett anrösten.

Alle vorgegarten Zutaten (Erdäpfel, Mangold und Räuchertofu) vermischen und in Strudelblätter füllen. Im Backrohr ca 15 Minuten lang bei 200 Grad backen und z.B. mit Endiviensalat servieren.



Mangoldstrudel neu

---

# Mangoldpizza



500g **Dinkelvollkornmehl**

1 Packerl **Trockenger**

1 Prise **Salz**

1 Schuss **Öl**

**Oregano** nach Belieben mit

250 ml **Wasser** zu einem Teig verkneten und gehen lassen.

Währenddessen eine **Bechamel** zubereiten (3 EL Dinkelvollkornmehl in Fett anbraten und mit Wasser oder Sojamilch aufgießen, salzen pfeffern und je nach Geschmack mit veganem Parmesan verfeinern und zu einer cremigen Soße köcheln lassen.

Außerdem den **Mangold** waschen, in 2 cm breite Stücke schneiden und kurz ohne Fett in einer Pfanne andünsten.

Wenn der Teig gegangen ist, ihn nochmals kurz verkneten, auf einem Blech ausrollen, mit Tomatensoße bestreichen, den Mangold darauf verteilen, mit Oregano bestreuen, die Soße darübergießen und bei ca 200 Grad backen. Guten Appetit!

---

## Grüne Soße mit Erpfipüree



**Mangold** (oder Spinat oder etwas anderes Grünes) waschen, in 1 cm breite Streifen schneiden und in einem Topf mit einer Zehe **Knoblauch** (oder mehr) ohne Fett andünsten. Mit Wasser aufgießen und ca 5-10 min köcheln lassen. Pürrieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und eindicken: Die leichte und faule Variante ist Kartoffelüreepulver, das langsam untergerührt wird. ACHTUNG: NUR **BIO-KARTOFFELPÜREEPULVER** nehmen, weil das frei von unerwünschten Zusätzen ist. Die gehaltvollere Variante ist eine „Einbrenn“. Für die Einbrenn läßt man in einer Pfanne Öl heiß werden (wir verwenden Rapsöl), dazu kommt klein gehackter Knoblauch. Wenn dieser sich zu färben beginnt,

kommt das (Dinkel-Vollkorn-) Mehl dazu. Solange rühren, bis das Mehl hellbraun ist, Pfanne vom Herd nehmen und in ein sauberes Glas füllen. Vorsicht, SEHR HEIß! Im Kühlschrank hält diese Einbrenn locker ein paar Wochen.

Erpfipüree: **Mehlige Erdäpfel** schälen, in Würfel schneiden und kochen. Nach dem Kochen abgießen (etwas vom Kochwasser aufheben, um Püree nachher zu strecken), **salzen**, mit **Muskatnuss** verfeinern und zerstampfen. Wer mag, kann vegane Butter, Sojamilch oder Sojarahm dazugeben. Etwas vom Kochwasser tut es aber auch. **Geröstete Zwiebeln** passen übrigens hervorragend ins Püree. zum Aufmotzen kann man vegane Würstel oder Räuchertofu verwenden.