



Links: Apfelstrudel und Millirahmstrudel – die Klassiker der Wiener Mehlspeisküche – werden vor dem Servieren mit Puderzucker bestreut.  
Rechts: Birgitt Lauer bestreicht den ausgezogenen Strudelteig mit etwas zerlassener Butter, bevor sie die süße oder pikante Füllung darauf verteilt

IN DEN OFEN GEGUCKT BEI DER

# Strudelbäckerin

Sie werden klassisch mit Äpfeln oder Quark gefüllt, schmecken aber auch pikant – als zarte Teighüllen für Hackfleisch, Blutwurst, Spinat oder Weißkohl: Strudel in vielerlei süßen und herzhaften Variationen sind eine Spezialität von Birgitt Lauer. In der Kochschule „Fachwerk im Eulengarten“ zeigt sie uns, wie die Mehlspeisen gelingen.





Vorsichtig, aber nicht zu langsam zieht Birgitt Lauer den auf ihren Handrücken liegenden Teig von innen nach außen dünn aus

## ✦ Grundrezept Strudelteig

**ZUTATEN FÜR  
6-8 PORTIONEN**  
200 g Mehl, glatt  
(Typ 405 oder 480),  
Prise Salz, 1 EL Öl, 1 Ei,  
125 ml lauwarmes Wasser,  
Öl zum Bestreichen  
Instant-Mehl zum  
Bestauben, Butter  
zum Bestreichen,

### ZUBEREITUNG:

**1** Das Mehl kegelartig auf der Arbeitsfläche häufen, oben einen Krater bilden. Salz, Öl, Ei, nach und nach Wasser begeben. **2** Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. **3** Den Teig dünn mit Öl bestreichen und zugedeckt mind. ½ Stunde rasten lassen. **4** Ein Tuch mit Instant-Mehl bestauben, Teig ebenfalls mit Mehl anstauben mit dem Nudelholz gleichmäßig ausrollen. Mit flüssiger Butter bestreichen, zugedeckt einige Minuten rasten lassen. Nun den Teig mit dem Handrücken hauchdünn gleichmäßig ausziehen, dabei beide Hände verwenden. Ränder abschneiden.

**Zubereitungszeit: 15 Min.;**  
**Rastzeit: 30-40 Min.**



1



2



3



4

## DIE BESTEN STRUDEL MACHT EINE VERLIEBTE KÖCHIN

**M**it geübten Bewegungen lässt Birgitt Lauer den ausgerollten Teig auf ihre Handrücken gleiten. Drei bis vier Minuten lang schwingt sie ihn in kreisenden Bewegungen gefühlvoll vorwärts, so dass er ohne zu zerreißen gleichmäßig größer und dünner wird – eine beeindruckende Kunst.

### Hauchdünn muss er sein

„Die besten Strudel macht eine verliebte Köchin, heißt es in einem alten Sprichwort“, sagt die Hotelfachfrau schmunzelnd. „Weil sie den Teig so dünn auszieht, dass sie die Briefe ihres Ange-

beteten darunter lesen kann.“ Tatsächlich gilt eine möglichst geringe Teigdicke schon seit Jahrhunderten als ein wichtiges Qualitätskriterium für einen Strudel – und deshalb zögern heute noch viele Hausfrauen, ihn selbst zuzubereiten.

„Dabei ist das wirklich nicht so schwierig, wie es aussieht“, erklärt die Österreicherin, die seit über 15 Jahren mit ihrer Familie in Rheinland-Pfalz lebt. Wie die süßen und herzhaften Strudelvariationen sowie andere Gerichte ihres Heimatlandes zubereitet werden, zeigt sie in ihren Kursen an der Kochschule „Fachwerk im Eulergarten“ in Vendersheim (siehe

Seite 100), die von den Besitzern in einem liebevoll restaurierten und von einem wunderschönen Garten eingefassten alten Kelterhaus eingerichtet wurde.

### Zweierlei Mehlsorten

Egal, ob der Strudel mit Quark, Äpfel, Fleisch oder Gemüse gefüllt wird – der Teig wird immer gleich zubereitet. „Es ist wichtig, mit zweierlei Mehlsorten zu arbeiten“, rät die Expertin. „Von der Qualität des glatten Mehls hängt auch ab, wie viel Flüssigkeit man braucht.“ Deshalb Wasser vorsichtig zugeben, bis man merkt, dass der Teig die richtig Konsis-



## ✦ Gemüsestrudel mit warmer Schnittlauchsoße

### ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

**Strudelteig:** siehe Grundrezept Seite 98

**Zutaten für die Füllung:** 500 g gemischtes Gemüse (Brokkoli in Röschen, Karotten in Stifte, Blumenkohl in Röschen, rote und gelbe Paprika in Streifen geschnitten, grüne Bohnen), 50 g Butter, 50 g Mehl, 250 ml Milch, 2 Knoblauchzehen (fein gehackt), Salz, Pfeffer, 1 Msp. Kümmel (gemahlen), Muskat (gerieben), Butter zum Bestreichen

**Zutaten für die Schnittlauchsoße:** 15 g Butter oder Öl, 1 mittlere Zwiebeln (fein gewürfelt), 1 EL Mehl, 250 ml Milch oder Wasser, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss, EL Schnittlauch (in feine Röllchen geschnitten), 2 EL saure Sahne

**ZUBEREITUNG FÜLLUNG:** Gemüse (außer Paprikastreifen) in kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren. Kalt abschrecken, abseihen und auf einem Küchentuch abtrocknen. Für die Bechamelsauce 50 g Butter erhitzen, Mehl und Milch dazugeben. Aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Gemüse mit Bechamelsoße und Knoblauch vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Muskatnuss würzen. Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Strudelteig ausziehen, mit Butter beträufeln und die Ränder abschneiden. Die Hälfte der Füllung auf das untere Drittel geben, Seitenränder einschlagen und zu Strudel rollen. Gemüsestrudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Butter bestreichen und im vorgeheizten Rohr auf mittlerer Schiene etwa 25 Minuten backen.

**Zubereitung Schnittlauchsoße:** Butter zerlassen und die Zwiebel darin 1 Min. glasig anschwitzen. Mehl unterrühren und Milch zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Soße aufkochen und etwa 5 Min. köcheln lassen. Schnittlauch und Rahm darunter ziehen.

**Zubereitungszeit (ohne Teig): 90 Min.; Backzeit: 25 Min.**

## ✦ Spinat-Champignon-Strudel mit Schafkäse

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

**Strudelteig:** siehe Grundrezept Seite 98

**Zutaten für die Füllung:** 40 g Butter, 60 g Zwiebeln (geschnitten), 400 g Champignons, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 400 g frischer oder tiefgekühlter Blattspinat (blanchiert), 2 Knoblauch (fein gehackt), 200 g Schafkäse, 100 g Pinienkerne (geröstet), flüssige Butter zum Bestreichen

**ZUBEREITUNG:** Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln hell anrösten. Champignons waschen, trocknen, in feine Scheiben schneiden, mit den Zwiebeln kurz anrösten und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Blattspinat mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und mit den Pilzen vermischen. Schafkäse in kleine Würfel schneiden und unter die Pilz-Spinat-Masse mengen. Pinienkerne hinzufügen. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Strudelteig ausziehen, mit Butter beträufeln und die Ränder abschneiden. 2/3 des Teiges mit der Spinatmasse bedecken, den Strudel straff einrollen und die Enden verschließen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit flüssiger Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten knusprig braun braten.

**Zubereitungszeit (ohne Teig): 30 Min.; Backzeit: 20 Min.**



# STRUDEL – EINE SPEZIALITÄT AUS AUS ÖSTERREICH

tenz hat – er soll zum Schluss seidig glatt, geschmeidig und elastisch sein.

Um das zu erreichen, muss der Teig kräftig geknetet werden: Der dabei freigesetzte Kleber macht ihn elastisch. Ein Tipp der Österreicherin: Auch Teig, der in der Maschine zubereitet wird, sollte anschließend kräftig mit den Händen durchgearbeitet werden. Danach ruht er bei Zimmertemperatur mindestens eine halbe Stunde: Teig, der nicht lange genug rastet, reißt beim Ausziehen.

## Übung macht den Meister

Die Köchin: „Damit es beim Ausziehen keine Löcher gibt, sollten Fingernägel nicht zu lang und ohne Ringe sein. Und bevor es losgeht, wird ein Küchenhandtuch auf die Arbeitsfläche gelegt.“ Darauf wird der ausgezogene Teig ausgebreitet und mit dem Messer von den dicken Ränder befreit. Nach dem Auftragen der Füllung wird er nur noch mit Hilfe dieses Tuches bewegt: Man zieht es rechts und links straff an und dabei langsam hoch – dann rollt sich der Teig fast von selbst zusammen. Einen Trost hat Birgitt Lauer für alle, bei denen es nicht auf Anhieb klappt: „Schon der zweite Strudel gelingt besser als der erste.“ *Angelika Krause*



## ☒ Deftiger Krautstrudel mit Blutwurst

### ZUTATEN FÜR 4-5 PORTIONEN

**Strudelteig:** siehe Grundrezept Seite 98

**Zutaten für die Füllung:** 500 g Weißkohl, ganzer Kümmel, Salz, 80 g Butter- oder Schweineschmalz, 1 Zwiebel (fein gehackt), 100 g Grieben oder Speckwürfel, 200 g Kartoffeln (mit der Schale am Vortag halbroh gekocht), Pfeffer aus der Mühle, zerlassene Butter zum Bestreichen, 2 Blutwürste zum Füllen, 1 Becher Saure Sahne oder Schmand, 1 Bund Schnittlauch

**ZUBEREITUNG:** Kohlkopf vom Strunk befreien und in nicht zu feine Streifen schneiden. Mit Kümmel und Salz würzen, durchmischen und gut andrücken. Etwa 30-60 Min. marinieren lassen. In einem großen Topf Schmalz oder Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel andünsten. Anschließend das Kraut hinzufügen und leicht andünsten. Grieben oder Speckwürfel begeben und weiter dünsten. Kartoffeln schälen, klein würfeln oder grob raspeln und zu der Krautmasse hinzufügen. Mit etwas Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Strudelteig ausziehen, mit Butter beträufeln und die Ränder abschneiden. **1** Die ausgekühlte Kraut-Kartoffel-Füllung auf ein Drittel der Teigfläche verteilen. Die Blutwürste enthäuten, in kleine Würfel schneiden und über die Füllung geben. **2** Den Strudelteig an beiden Seiten mit Hilfe eines Küchenhandtuchs einklappen. **3** Ebenfalls mit Hilfe des Tuchs des Strudel einrollen. **4** Den eingerollten Strudel auf ein mit einem Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Mit zerlassener Butter bestreichen und bei 200 Grad etwa 20 Minuten backen. Schmand oder Saure Sahne mit Salz und Pfeffer würzen, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unter die Sahne mischen. Strudel portionieren und mit dem einem guten Klecks Schnittlauchrahm servieren. Eventuell Salat dazu reichen.

**Zubereitungszeit: 40 Min.; Backzeit: 20 Min.**

## KONTAKT

Birgitt Lauer  
Kochschule & Privatrestaurant  
„Fachwerk im Eulengarten“  
(Inhaber: Familie Mailahn)  
Hauptstraße 36, 55578 Vendersheim  
Tel.: 067 32/96 21 51  
Mail: [info@fachwerk2.de](mailto:info@fachwerk2.de)  
Internet: [www.fachwerk2.de](http://www.fachwerk2.de)

## KOCHKURS

„Aufgestrudelt – Strudelvariationen von herzhaft bis süß“ (2.2.2013, von 10.30 bis 16.30 Uhr, Gebühr: 63 Euro)  
Ort und Anmeldung: Kochschule  
„Fachwerk im Eulengarten“

## ❖ Klassischer Apfelstrudel

### ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

**Strudelteig:** siehe Grundrezept Seite 98

**Zutaten für die Füllung:** 1,5 kg säuerliche Äpfel, 80-100 g Butter, 100 g Semmelbrösel, 100 g Kristallzucker, 1 Pck. Vanillezucker, 1 TL Zimt, 2 EL Rum, 80 g Rosinen, 100 g flüssige Butter zum Bestreichen, Puderzucker zum Bestreuen

**ZUBEREITUNG:** Äpfel schälen und entkernen. Vierteln, in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden (geht am schnellsten mit einem Gurkenhobel oder einer Küchenmaschine mit Schneideinsatz). Butter in Pfanne erhitzen, Semmelbrösel begeben, goldbraun rösten, kalt stellen. Äpfel mit Kristall- und Vanillezucker sowie Zimt, Rum und Rosinen abmengen. Strudelteig ausziehen, mit flüssiger Butter beträufeln und die Ränder abschneiden. Dann mit dem Bröselgemisch bestreuen, die Äpfel darauf gruppieren, straff einrollen und die Enden schließen. Auf ein gebuttertes Backblech oder Backpapier legen und nochmals kräftig mit flüssiger Butter bestreichen. In dem auf 200 bis 220 Grad vorgeheizten Ofen braun backen. Mit Puderzucker bestreuen, warm oder kalt servieren.

**Zubereitungszeit: 45 Min.; Backzeit: 40 Min.**



## ❖ Milchrahmstrudel mit Vanillesoße

### ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

**Strudelteig:** siehe Grundrezept Seite 98

**Zutaten für die Füllung:** 100 g Butter, 4 Eidotter, geriebene Zitronenschale, 400 g Topfen (10%, passiert), 250 g saure Sahne, 4 Eiweiß, 100 g Kristallzucker, 1 EL Vanillezucker, Prise Salz, 40 g Mehl, 100 g flüssige Butter zum Bestreichen, Puderzucker zum Bestreuen

**Zutaten für die Eiermilch:** 3 Eier, ¼ l Milch, 1 TL Vanillezucker, 20 g Puderzucker

**Zutaten für die Vanillesoße:** ½ l Milch, 30 g Vanillecremepulver, 80 g Kristallzucker, 2 EL Vanillezucker, 1 EL Rum

**ZUBEREITUNG STRUDEL:** Butter mit Eidotter und Zitronenschale schaumig rühren. Passierten Topfen und saure Sahne begeben und glattrühren. Eiweiß, Kristall- und Vanillezucker sowie Prise Salz zu steifem Eischnee schlagen und unter die Buttermasse mengen. Mehl unterheben. Den Strudelteig ausziehen und mit flüssiger Butter bestreichen. Topfenmasse auf das erste Drittel des Teiges streichen, Ränder abschneiden, Strudel einrollen und die Enden fixieren. Strudel in eine gebutterte Form (Wanne) legen, nochmals mit Butter bestreichen und anschließend 20 Min. in dem auf 180 Grad vorgeheizten Ofen anbacken. Eier, Milch, Vanillezucker und Puderzucker aufmixen, über den Strudel gießen und abermals 20 Minuten backen. Mit Puderzucker bestreuen und mit Vanillesoße servieren.

**ZUBEREITUNG VANILLESOSSE:** ½ l Milch mit Vanillecremepulver glatt verrühren. Restliche Milch, Kristall- und Vanillezucker gemeinsam aufkochen. Pulvergemisch mit Schneebesen zügig einrühren, unter ständigem Rühren nochmals aufkochen, Rum einmengen.

**Zubereitungszeit (ohne Teig): 40 Min. ; Backzeit: 40-45 Min.**