



BIOSÜDTIROL

Bio-Bäuerin Sissy serviert: Apfel-Walnuss Strudel

Zubereitungszeit: 100min

Schwierigkeitsgrad: hoch

Zutaten für 1 Strudel

Für die Füllung

3-4 Fuji Äpfel (süß-saurer Apfel) 400 g, sobald gehobelt

Saft einer halben Zitrone

Schale einer halben Zitrone

50 g Dattelsüße

1 gestr. TL Ceylon-Zimt

40 g Sultaninen, evt. vorher mit 2-3 EL Rum ziehen lassen

40-60 g Walnüsse

Für den Teig

130 g Weizen- oder Dinkel, alternativ Weizen- oder Dinkelvollkornmehl

130 g weißes Weizenmehl

65 g Olivenöl

110 g Wasser

1 Prise Salz

100 g Dattelsüße

Zubereitung

Für die Füllung

Die Äpfel waschen und samt Schale mithilfe einer Parmesanreibe in feine Scheiben hobeln. Die Zitrone waschen und trocknen. Die Zitrone halbieren und den Saft der halben Zitronen zu den Äpfeln geben. Die Walnüsse grob hacken. Die Walnüsse, sowie die restlichen Zutaten gut untermischen.

Für den Teig

Den Weizen (oder Dinkel) fein mahlen. Alternativ Vollkornmehl verwenden. Natürlich klappt der Teig auch nur mit weißem Mehl - denn das geht für alles gut - enthält dann aber nicht so viele Nährstoffe. Das Öl unter das Mehl mischen und mit den Händen gut verkneten.

Anschließend das Wasser dazugeben, sowie die restlichen Zutaten und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Im Idealfall 30 min bei Raumtemperatur ruhen lassen. In dieser Zeit kann das Vollkornmehl quellen.



BIOSÜDTIROL

Ein Backpapier auf die Arbeitsfläche legen und den Teig mithilfe eines Teigrollers zu einem Rechteck ausrollen. Die Apfelfüllung in die Mitte geben und den Strudel verschließen. Den Strudel umdrehen, dann sieht man nicht, wo er verschlossen wurde. Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C auf der zweiten Schiene von unten ca. 45-50 backen. Mit Staubzucker servieren. Warm ist der Teig schön weich, sobald er abkühlt, wird er knusprig, nach einem Tag ist er wieder weicher.

Sissy's Tipp:

Apfelstrudel gibt es in verschiedenen Varianten: mit Mürbteig, Ziehteig oder für ganz eilige in der Blätterteig Variante. Dieser Teig ist eine Mischung zwischen Mürbteig und Ziehteig. Er kommt mit viel weniger Fett aus als herkömmlicher Mürbteig - was gut ist für die Gesundheit - und ist schön knusprig. Aus diesem Grund kann er als „gesunder Strudel“ bezeichnet werden und darf auch mal ein süßes Abendessen sein oder ein vollwertiges Frühstück. Wenn du es ganz eilig hast, dann klappt Blätterteig am besten. Da ist wirklich in Nullkommanichts ein Apfelstrudel gemacht.