



MÜLLER'S APFELSTRUDEL

HÜLSENFRUCHT- & REIS-MEHLE | GEBÄCK (SÜSS, HERZHAFT) | 45-60 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (Für 4 Personen)

Für den Teig:

100 g Müller's Mühle Kichererbsen Mehl

200 g Mehl, 130 ml Wasser

3-4 EL Öl

Für die Füllung:

500 g Apfelstücke 0,5 x 0,5 cm

40 g Nüsse, 20 g Zimt und Zucker

flüssige Butter zum einpinseln

Produkttempfehlungen



**KICHERERBSEN
MEHL**

Zubereitungen

In der Küchenmaschine oder von Hand, alle Zutaten 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen, mit Öl bestreichen und 45 Min. unter einer heiß ausgespülten Schüssel ruhen lassen.

Auf einem gut bemehlten Tuch (1 x 1 m) zu einem Rechteck von 30 x 40 cm ausrollen. Mit beiden Handrücken auf eine Größe von 60 x 50 cm ziehen. Die Teigplatte mit flüssiger Butter gut bestreichen, auf zwei Drittel der Platte die Füllung verteilen, dass rundherum ein 3-cm-breiter Rand entsteht.

Wichtig ist ein Drittel der Platte ohne Füllung zu lassen damit der Strudel oben auf mit mehreren Schichten beim Anschnitt zu sehen ist Strudel. Mit Hilfe des Tuchs aufrollen, die Seiten nach unten einschlagen und auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Backzeit richtet sich nach der Füllung.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Die 10 Regeln für einen Strudelteig

1. Achten Sie darauf, dass das verwendete Wasser gut temperiert ist. Zu heiß ist in jedem Fall besser als zu kalt. Gönnen Sie dem Teig vor dem Ausziehen eine ausreichende Ruhephase.
2. Lassen Sie ihn unter einem leicht angewärmten Gefäß rasten, so dass die Wärme gut speichert. Ein Strudelteig schätzt es nicht, wenn er auskühlt.
3. Wurde er auf Vorrat im Kühlschrank gelagert, müsste dieser vor der Weiterverarbeitung wieder auf Zimmertemperatur gebracht werden.
4. Decken Sie das Gefäß, in dem der Strudelteig rastet, immer mit einer Klarsichtfolie oder einem Teller ab.

5. Rollen Sie den Teig mit dem Nudelwalker möglichst gleichmäßig aus und legen ihn dann auf ein angewärmtes (!), mit Mehl ausreichend bestaubtes, Tischtuch und beölen Sie ihn leicht und gönnen ihm nochmal 5 Min. "Entspannung".
6. Legen Sie vor dem weiterverarbeiten unbedingt alle Ringe ab, da diese den Teig beim ausziehen leicht zum zerreißen bringen können.
7. Greifen Sie mit beiden Händen zwischen den Teig und das Tischtuch. Achten Sie darauf, dass die Handrücken nach oben zeigen und gekrümmt sind und halten Sie Ihre Finger möglichst gespreizt.
8. Sobald der Teig direkt auf Ihren beiden Handrücken liegt, müssen Sie dieselben nur ruhig und ohne Hektik in gleichmäßigem Rhythmus hin- und her bewegen. Der Teig ist elastisch genug, dass er sich diesen Bewegungen anpasst und gleichmäßig dünner wird, ohne dabei zu zerreißen.
9. Sobald der Teig dünn wie Zeitungspapier ist, müssen alle Wülste und zu dicken Ränder abgeschnitten werden.