

Zora Klipp Mediterraner Hefestrudel mit Tomaten und Paprika

Donnerstag, 28. Juli 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Teig:

2 Zweige Thymian (alternativ: 1 TL getrockneter Thymian)
20 g Hefe, frisch (ca. ½ Würfel)
200 ml Wasser, lauwarm
500 g Weizenmehl, Type 405
50 ml Olivenöl
1 Prise Salz

Für die Füllung:

1 rote Paprikaschote
500 g Tomaten (z. B. Freilandtomaten)
2 EL Olivenöl
1 EL Zucker
1 EL Tomatenmark
80 ml Rotwein (oder Gemüsebrühe plus 1 Spritzer dunkler Balsamico)
2 Zweige Rosmarin
1 Knoblauchzehe
etwas Salz



Für die Aioli:

1 Knoblauchzehe
70 ml Sojadrink
1/2 TL körniger Senf
200 ml Pflanzenöl, geschmacksneutral
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Schnittlauch

Zusätzlich:

etwas Weizenmehl zum Ausrollen des Teiges
1 Ei

Zubereitung:

1. Für den Teig Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
2. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl in eine Rührschüssel geben, das Hefe-Wassergemisch, Olivenöl, die Prise Salz und den Thymian hinzufügen und ca. 10 Minuten geschmeidig glatt kneten. Das geht am besten mit den Händen oder mit Hilfe einer Küchenmaschine.
3. Anschließend den Teig zugedeckt ca. 45 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
Tipp: Der Teig wird intensiver, je weniger Hefe und je länger die Gehzeit ist. Man kann zum Beispiel nur 10 g Hefe verwenden, dafür aber 2 Stunden Ruhezeit einplanen.
4. In der Zwischenzeit für die Füllung die Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in feine Würfel schneiden.

5. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und klein schneiden.
6. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel darin anschwitzen. Den Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren lassen.
7. Dann Tomatenmark zugeben und unterrühren.
8. Tomatenstücke und Rotwein zugeben und alles ca. 20 Minuten offen leicht köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
9. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen, fein schneiden, zum Gemüse geben und mitköcheln lassen.
10. Knoblauch abziehen, klein hacken, nach 20 Minuten Garzeit zum Gemüse geben, leicht salzen, weitere 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Tomatenmischung etwas auskühlen lassen.
11. Den geruhten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem etwa 1 cm dicken Rechteck ausrollen.
12. Die Gemüse-Füllung darauf verteilen, dabei rundherum einen Rand frei lassen. Den Teig zu einem breiten Strudelstrang aufrollen. Dann den Strudel nochmal in sich verdrehen.
13. Den Hefestrudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit verquirltem Ei bestreichen.
14. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
15. Den Strudel zugedeckt noch so lange ruhen lassen, bis der Ofen heiß ist. Dann den Strudel ca. 30 Minuten goldgelb backen.
16. In der Zwischenzeit die Aioli zubereiten. Dafür den Knoblauch schälen und halbieren.
17. Sojadrink, Senf und die Knoblauchzehe in einen hohen schmalen Pürrier-/Mixbecher geben. Mit dem Pürrierstab durchmischen. Dann unter ständigem Mixen das Öl langsam einfließen lassen und alles zu einer dicklichen Creme mixen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
18. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Aioli mischen.
19. Den gebackenen Strudel in Portionsstücke teilen, die Aioli dazu servieren.

Pro Portion: 1170 kcal/ 4880 kJ
104 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 73 g Fett