

Kochen

Martin Gehrlein

Montag, den 31.05.2021

Deftiger Strudel mit Brennessel-Pilzfüllung und Salat

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Strudelteig:

240 g Mehl
125 ml Wasser, lauwarm
1 Prise Salz
5 EL Rapsöl
etwas Butterschmalz, zum Bestreichen

Für die Füllung:

400 g Brennessel-Spitzen (unbehandelt) ca. oder 800 g
Spinat, frisch
etwas Salz
200 g Steinchampignons
0,5 Knoblauchzehe
100 g Röstzwiebeln (siehe Tipp)

10 g Schnittlauchröllchen
etwas Pfeffer
250 g Magerquark
50 g Semmelbrösel
2 Eier (Größe M)

Salat mit Gänseblümchen:

3 EL Balsamico-Essig, hell
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 Prise Zucker
6 EL Olivenöl
2 Frühlingszwiebeln
2 Stiele Estragon, frisch
100 g Gänseblümchen, unbehandelt
1 Römersalat
50 g Pinienkerne, geröstet

Zubereitung:

- Für den Teig** Mehl, Wasser, Salz und 3 EL Öl gründlich zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und dünn mit Öl bestreichen. Mit einer Schüssel abgedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen.
- Die Brennesseln verlesen, gründlich gut waschen. In reichlich kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren. Brennesseln abschrecken und gut ausdrücken.
- Die Pilze putzen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Röstzwiebeln, Pilzen und Schnittlauchröllchen vermengen und kräftig würzen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.
- Die sich abgesetzte Flüssigkeit von den Pilzen abtropfen lassen.
- Eier, Magerquark und Semmelbrösel vermengen. Pilzmischung und Brennesseln untermengen und abschmecken.
- Den Strudelteig auf einem großen, sauberen, leicht mit Mehl bestäubten Geschirrtuch ca. 2 mm rechteckig ausrollen und dann über die Handrücken sehr dünn etwa ausziehen. Mit übrigem Öl dünn bestreichen.
- Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.



8. Die Brennnesselmasse längs an einem Ende der Teigplatte aufstreichen, dabei zu den Enden jeweils etwas frei lassen.
9. Den Teig mit Hilfe des Tuches aufrollen. Überschüssigen Teig an den Enden andrücken.
10. Den Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Butterschmalz erwärmen, den Strudel damit bestreichen.
11. Strudel im heißen Backofen ca. für 25 Minuten knusprig backen. Herausnehmen und noch heiß in Portionsstücke schneiden, dann bleibt er schön knusprig.
12. **Für den Salat** Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl zu einem Dressing verquirlen.
13. Die Frühlingszwiebeln und Estragon putzen, waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Gänseblümchen verlesen. Romanasalat putzen, waschen, trocken schleudern und zerpfeifen.
14. Vorbereitete Salatzutaten und Pinienkernen vermengen. Dressing überträufeln und unterheben.
15. Salat und Strudel anrichten und servieren.

Tipp: Röstzwiebeln selber machen: dafür 150 g frische Zwiebeln würfeln und in ca. 400 ml Öl oder Frittierfett goldbraun frittieren. herausnehmen und abtropfen lassen. Dann wie im Rezept verarbeiten.