



REZEPT DER WOCHE

KW 26 27.06. – 03.07.2022

Mangold-Strudel (Für ca. 4 Personen)

Das brauchen Sie:

- 300g Weizenmehl 1050 (Art.Nr. 6004)
- 1 Prise Salz
- 1 Ei (Art.Nr. 2091)
- 1 EL Olivenöl (Art.Nr. 8627)
- 1,2kg Mangold (Art.Nr. 721)
- 1 Zitrone (Art.Nr. 1760)
- 3 EL Cashewkerne (Art.Nr. 5157)
- 2 Zwiebeln (Art.Nr. 400)
- 2 EL Bratöl (Art.Nr. 8324)
- 150g Feta (Art.Nr. 2372)
- 1 Minze im Topf (Art.Nr. 474)
- 250g Mascarpone (Art.Nr. 2521)
- 100g Sauerrahm (Art.Nr. 2272)
- Etw. Salz, Pfeffer
- Etw. Olivenöl zum Fetten der Auflaufform (Art.Nr. 8627)

Und so geht's:

Strudelteig:

Mehl, Salz, Ei, Olivenöl und 125 ml Wasser mit dem Knethaken 5-10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen; dafür einen Topf mit heißem Wasser ausspülen, abtrocknen, den Topfboden mit Backpapier belegen und den Strudelteig daraufsetzen. Den Topfdeckel auflegen und den Teig warm stehen lassen. So wird der Teig elastisch und gut zum Verarbeiten.

Füllung:

Die Mangoldblätter vom Stiel schneiden, waschen und dann portionsweise in kochendem Salzwasser ca. 2-3 Minuten blanchieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem kochenden Wasser nehmen und sofort in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen; erst jetzt in feine Streifen schneiden.

Mangoldstiele ebenfalls waschen und in 1/2 cm breite Stücke schneiden. Zitrone heiß waschen, abtrocknen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Cashewkerne etwas kleiner hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie goldgelb sind. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Zunächst Zwiebelwürfel, dann Mangoldstiele insgesamt ca. 5 Minuten dünsten. Pfanne von der heißen Platte nehmen. Mangold-Blattstreifen hinzufügen, mit Zitronenabrieb und -saft, Salz und Pfeffer würzen.

Feta klein würfeln. Minze abbrausen, trockenschütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

Backofen auf 200° C vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Den Teig in zwei Stücke teilen - nicht mehr kneten. Auf einem gut mit Mehl bestreuten Tuch jeweils rechteckig ausrollen und ziehen. Dabei immer wieder anheben und Mehl nachgeben, damit der Teig sehr dünn wird, aber nicht am Tuch kleben bleibt. Teig mit der halben Mascarponemenge bestreichen, die Hälfte Mangold-Mischung gleichmäßig verteilen; hierbei einen Rand von 2 cm stehen lassen. Mit Fetawürfeln, Cashewkernen und Minzstreifen bestreuen. Die Teigränder auf allen Seiten etwas über die Füllung klappen, dann von unten her mit Hilfe des Tuches aufrollen und in die Auflaufform setzen. Mit der zweiten Teighälfte ebenso verfahren.

Mit Sauerrahm bestreichen und im Backofen auf mittlerer Einschubhöhe für ca. 45 Minuten backen.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30
E-Mail: info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de

DECKERS BIOHOF