

1/2 Teig - Fertigstellung

Dauer: Mittel Kategorie: Backrezepte Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Sommer



Zutaten

250 G	Mehl
1 PRISE	Salz
1 EL	Apfelessig
3 EL	Rapsöl
125 ML	warmes Wasser

Zubereitung

1. Mehl, Salz, Apfelessig und Öl in eine Schüssel geben.
2. Mit einem Löffel durchmischen und langsam das Wasser einrühren.
3. Sobald die Masse fester wird,
mit den Händen die Zutaten zu einem Teig kneten.
4. Danach den Teig auf einen Teller legen.
5. Mit Öl bestreichen und zugedeckt
mindestens eine halbe Stunde rasten lassen.
6. Den Strudelteig auf einem Strudeltuch ausziehen.
7. Mit Sauerrahm bestreichen und die Füllung gleichmäßig verteilen.
8. Den Teig einrollen und auf ein Backblech geben und bei Heißluft 190 C°
circa für eine halbe Stunde im Backofen backen.

2/2 Füllung

Dauer: Mittel Kategorie: Backrezepte Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Sommer



Zutaten

2	HANDVOLL	frischen Mangold
1		mittelgroße Zwiebel
1		Knoblauchzehe
2		Tomaten
2		Kartoffeln
		Salz und Pfeffer
		verschiedene frische Kräuter
250 G		Sauerrahm

Zubereitung

1. Mangold waschen und in Streifen schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Kartoffeln schälen und reiben.
4. Die Tomaten ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
5. In einer Pfanne alle Zutaten kurz andünsten.
6. Mit Salz, Pfeffer und verschiedenen Kräutern abschmecken.