

**Rainer Klutsch
Krautstrudel mit Feldsalat****Freitag, 11. Januar 2019
Rezept für 4 Personen****Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Heimatküche, Vegetarisch****Zutaten:****Für den Strudelteig:**

240 g	Mehl
1 Prise	Salz
3 EL	Rapsöl

Für die Füllung:

500 g	Weißkohl oder Spitzkohl
2 g	Kümmel
2	Zwiebeln
2 EL	Rapsöl
2 EL	Schnittlauchröllchen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
30 g	Butter
30 g	Mehl
200 g	Schmand
4	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für den Salat:

150 g	Feldsalat
1 TL	Honig
1 TL	Senf
2 EL	Essig
2 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Walnussöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Für den Strudelteig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, 1 EL Öl und 1/8 l lauwarmes Wasser verquirlen, zugeben und alles zu einer glatten elastischen Teigkugel kneten. Den Teig in Folie gewickelt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen und quellen lassen.
2. Weißkohl putzen, abspülen, abtropfen lassen und fein hobeln. Mit Kümmel und Salz kräftig würzen, durchkneten und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
3. Zwiebel schälen, fein schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln darin gut anrösten.
4. Die Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl einstreuen und anschwitzen. Den Schmand unter ständigem Rühren zugeben und dicklich einkochen.
5. Den Topf vom Herd nehmen und nach und nach Eier unter die Schmandmasse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Kohl sehr gut abtropfen lassen. Die Schmandmasse, Röstzwiebeln und Schnittlauch unterheben.

7. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft: 200 Grad/Gasherd: Stufe 3–4).
8. Ein großes sauberes Leinen- oder feines Bauwolltuch auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, fein mit Mehl bestäuben. Den Strudelteig auf dem Tuch möglichst dünn rechteckig ausrollen.
9. Dann mit den Händen (Handrücken nach oben) vorsichtig unter den Teig fahren und die Teigplatte über die Handrücken sehr dünn etwa 40 x 50 cm groß ausziehen. Dabei vorsichtig arbeiten, damit der Teig nicht reißt.
10. Den Strudelteig dünn mit etwas Öl bestreichen. Die Krautmasse längs an einem Ende des Strudelteigs auflegen. Teig und Belag mit Hilfe des Tuchs zu einem Strudel aufrollen. Teigenden unter den Strudel klappen.
11. Den Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit übrigem Öl oder Butter bestreichen. Im heißen Backofen ca. 25 Minuten goldbraun backen.
12. Währenddessen den Salat putzen, gründlich kalt spülen, sodass aller Sand entfernt wird. Feldsalat trocken schleudern.
13. Honig, Senf, Essig und die beiden Öle verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat auf vier Teller verteilen, das Dressing überträufeln.
14. Den Strudel aus dem Backofen nehmen, kurz ruhen lassen. Anschneiden und zum Salat anrichten.

Pro Portion: 680 kcal / 2850 kJ
65 g Kohlenhydrate; 20 g Eiweiß; 37 g Fett