

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Rahm-Apfelstrudel

Zutaten für 2 große Strudel (für ca. 6 Personen)

Strudelteig vorbereiten:

- 250 g Weizenvollkornmehl
- 2 Prisen Salz
- 1 TL Apfelessig
- 50 g Butter klein geschnitten
- 125 ml lauwarmes Wasser

Eine Schüssel und einen Teller im Herd anwärmen.

Alle Zutaten verrühren und 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Dann ca. 50 x auf den Tisch schlagen, der Teig wird elastisch und glänzend.

In die warme Schüssel legen und mit dem Teller abdecken.

½ Stunde (oder bei Bedarf auch länger) warm ruhen lassen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Eine große Auflaufform mit Butter einfetten.

Füllung vorbereiten:

- 1 kg Äpfel
- 75 g gemahlene Haselnüsse
- 200 g Schmand oder Creme fraiche
- 100 g Blütenhonig
- 250 ml Sahne

In einer großen Schüssel Creme fraiche, Honig und Nüsse glatt rühren. Die Äpfel waschen, ungeschält in Achtel schneiden, mit dem Gurkenhobel in dünne Scheibchen schneiden und unter die Creme fraiche heben.

Strudel zubereiten:

Den Strudelteig in 2 Hälften teilen.

2 Geschirrtücher ausbreiten und mit Mehl bestreuen.

Darauf die 2 Hälften vom Strudelteig sehr dünn auswellen.

Die Apfelfüllung auf die beiden Hälften verteilen. Dabei rundum da. 5 cm Rand freilassen. Zuerst die kurzen Enden einschlagen, dann mit Hilfe des Geschirrtuches die Strudel von der Längsseite her aufrollen. Mit den Händen odere mit Hilfe der Geschirrtücher die Strudel in die Auflaufform rollen lassen.

Die Strudel mit der Sahne übergießen.

Die Strudel bei 200 Grad Ober-/Unterhitze auf mittlerer Schiene 50 Minuten backen.

