

Bohnenstrudel mit Apfel-Karotten Salat

Zutaten für 4 Personen

Strudelteig

300 g Mehl glatt, Typ 700

1 gestrichener TL Salz

1 Ei

ca. 125 ml lauwarmes Wasser/Milch Gemisch

50 ml Öl

zerlassene Butter zum Bestreichen

Füllung Strudel

350 g Wachtelbohnen, trocken

Wasser zum Kochen

30 g Butter

1 Zwiebel

30 g Mehl

1/4 l Milch

Apfel-Karotten Salat

200 g Äpfel gerieben

200 g Karotten gerieben

70 g Joghurt natur

70 g Sauerrahm

etwas Essig

etwas Zimt, Koriander

Zubereitung

- Wachtelbohnen für ca. 12 Stunden in Wasser einweichen, Wasser zum Kochen bringen und weichkochen. Am Ende der Kochzeit salzen. Wenn es schneller gehen muss, kann man auch eine große Dosen Bohnen verwenden.

Strudelteig

- Mehl, Salz, Öl, Wasser/Milch Gemisch und Ei in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Wenn alle Zutaten miteinander vermengt sind, noch weitere 5 Minuten gut durchkneten – das ist wesentlich, damit er später elastisch ist und sich gut ausziehen lässt. Der Teig soll sich von der Schüssel lösen und seidig glänzend sein.
- Laibchen formen, rund schleifen, mit Öl bestreichen und eine Schüssel darüberstülpen.

- Im Backofen bei 40°C für 30 bis 45 Minuten rasten lassen – oder bei Sonneneinstrahlung kann man den Teig auch am Fensterbrett rasten lassen. Die Wärme ist – neben dem guten Durchkneten - entscheidend für das gute Gelingen des Teiges!

Füllung

- In der Zwischenzeit kann man die Füllung vorbereiten: Zwiebel schälen und fein hacken. Butter erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, Mehl hinzufügen und kurz durchrösten, mit Milch aufgießen und dick einkochen lassen. Bohnen mit der Béchamelsauce (Milchsauce) vermengen und gut durchrühren. Salzen und pfeffern und auskühlen lassen.

Bohnenstrudel

- Strudelteig auf einem bemehlten Tuch rechteckig auswalken und dann mit den Händen gleichmäßig so dünn wie möglich ausziehen.
- Die Bohnenmasse auf zwei Drittel des Teiges verteilen, die restliche Fläche mit zerschmolzener Butter bestreichen - nur so wird der Teig schön knusprig.
- Den Strudel mit Hilfe des Tuches, mit der gefüllten Seite beginnend, gleichmäßig einrollen (das gelingt am leichtesten, wenn man das Tuch schön straff hält) und auf ein mit Butterpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Die Oberfläche mit zerlassener Butter bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 170°C ca. 35-40 Minuten backen.

Apfel - Karottensalat

- Karotten und Äpfel schälen und fein reiben. Mit Sauerrahm, Joghurt und den anderen Geschmackszutaten nach persönlichem Geschmack vermengen.