

die Ebenrainköchin empfiehlt...

## Poulet-Gemüsestrudel

Monatsmenü Mai 16

4 Personen



wenig Butter

erwärmen

300 g Saisongemüse,  
gerüstet, in feine Streifen  
geschnitten

zugeben, andämpfen, ca. 5 Min. zu-  
gedeckt knapp weich dämpfen, aus-  
kühlen

400 g geschnetztes Pouletfleisch

1 KL Salz

Pfeffer

1 EL Curry

alles zum Gemüse geben, mischen

4 Fertig-Strudelteigblätter

50 g Butter flüssig

auslegen

bepinseln, Füllung im unteren Viertel  
auf die Strudelteigblätter verteilen,  
Teig seitlich einschlagen, zu strudeln  
aufrollen, mit der restlichen Butter  
bestreichen

### Backen

Untere Ofenhälfte

220 °C (Heissluft 200 °C)

ca. 15-25 Min.

### Varianten

- Gemüse je nach Saison variieren
- 1 grosser Strudel zubereiten: alle 4 Teigblätter mit Butter bestreichen, aufeinander legen, Füllung im unteren Drittel der Schmalseite verteilen, Teig seitlich einschlagen und von der Schmalseite her aufrollen
- Strudelteig selbst zubereiten

### Strudelteig, selbstgemacht

250 g Mehl (Dinkelweissmehl)

$\frac{3}{4}$  KL Salz

in eine Schüssel geben, mischen

1 Ei

3 EL Rapsöl

4-5 EL Wasser

1 EL Essig oder Zitronensaft

verrühren, zum Mehl geben, mischen  
Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist, unter heiss ausgespülter Schüssel 30 Min. ruhen lassen oder gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren

Nach dem Ruhenlassen soll der Teig nicht mehr geknetet werden, sonst zieht er sich beim Auswallen immer wieder zusammen

Den Teig auf gut bemehlten Küchentuch möglichst dünn auswallen, am Schluss von Hand noch dünner ziehen

