

Das Februar-Rezept der LandFrauen

von Karin Greve, KreisLandFrauenVerband Rendsburg-Eckernförde

www.kreislandfrauen-rendsbuerg-eckernfoerde.de

Sauerkrautstrudel

Das Sauerkraut ist ein regionales Lebensmittel, das uns gerade im Winter viele Vitamine liefert und dabei ballaststoffreich und kalorienarm ist. Die Vitamine C, K und Folsäure sowie die Mineralstoffe Kalium und Kalzium sind reichlich enthalten. Die Milchsäurebakterien fördern unsere Verdauung, ebenso wie die enthaltenen Ballaststoffe.

Der Strudel bietet einmal eine andere Zubereitung des Sauerkrauts.



Zutaten für 4 Personen

Teig:

250 g Weizenvollkornmehl

(oder Dinkel)

½ TL Salz

4 EL Olivenöl

125 ml warmes Wasser

Füllung:

150 g Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

je 150 g rote u. grüne Paprika

2 EL Olivenöl

125 g Schafskäse

1 kg Sauerkraut

Salz und Pfeffer

50 g geschmolzene Butter

Zubereitung

Das Mehl mit dem Salz auf ein großes Backbrett geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Öl und Wasser löffelweise dazugeben und gleichzeitig mit einer Gabel alle Zutaten vermengen. Dann mit den Händen weiterarbeiten, bis ein geschmeidiger, glatter Teig entstanden ist. Den Teig unter einer angewärmten Schüssel 60 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln, Knoblauch und Paprika fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Den Schafskäse grob zerkleinern und mit dem Sauerkraut zu dem gedünsteten Gemüse geben. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig auf einem bemehlten Backpapier zu einer Größe von ca. 50 x 60 cm dünn ausrollen. Den Teig mit Butter bestreichen und die Füllung darauf verteilen. Mit Hilfe des Papiers den Teig von der schmalen Seite aufrollen.

Den Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit der restlichen Butter bestreichen. Bei 175 Grad ca. 45 – 50 Minuten backen.

Dazu schmeckt sehr gut Feldsalat.

Guten Appetit!