

APFELSTRUDEL

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

Für den Teig:

200 g

Dinkelvollkornmehl

2 EL Pflanzenöl

1 Prise Salz

Für die Füllung:

1 kg süßliche Äpfel

Saft von 1 Zitrone

75 g Mandelblättchen

2 EL Ahornsirup

1 TL Zimt

1 TL Apfelstrudelgewürz

ca. 75 g Rapsöl mit

Butteraroma (z.B. von

der Teuteburger

Ölmühle)

Mehl zum Ausziehen

ca. 50 g Semmelbrösel

ZUBEREITUNG

Mehl, Öl, Salz und 150 ml lauwarmes Wasser zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. 5 Minuten lang kräftig durchkneten. Teig zu einer Kugel formen, mit etwas Öl einstreichen, in Frischhaltefolie wickeln und für 2 Stunden ruhen lassen.

Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen. Äpfel vierteln, in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln und mit Zitronensaft marinieren. Mandeln in einer Pfanne goldbraun rösten und zusammen mit Ahornsirup, Apfelstrudelgewürz & Zimt zu den marinierten Apfelscheiben geben und alles locker miteinander mischen.

Ofen auf 200 °C vorheizen. Teig aus der Folie wickeln, auf einem leicht bemehlten Küchentuch dünn ausrollen. Den Teig nun mit dem Handrücken von der Mitte aus dünn ausziehen. Man sollte das Muster des Küchentuchs darunter erkennen. Teig dünn mit einem Teil des Rapsöls bestreichen. Den Teig quer mit Semmelbröseln bestreuen und die Äpfel-Mischung darauf verteilen. Seitenränder 2 cm einschlagen, so dass die Füllung nicht auslaufen kann. Das Tuch am Rand nun leicht anheben und den Strudel langsam einrollen. Das Tuch immer wieder nachfassen, so wird der Strudel schön kompakt.

Strudel vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit restlichem Rapsöl bestreichen und auf der mittleren Schiene im heißen Backofen in ca. 30-35 Minuten goldbraun backen.

Gebackener Strudel noch warm mit einem Sägemesser in Stücke schneiden und nach Belieben mit Puderzucker bestäubt servieren.

