Blaukrautstrudel mit Salat und Kürbiskernöl-Dip

1/4 Strudel

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Herbst Winter Für: 4 Personen

Zutaten

125 G	glattes Mehl
125 G	Magertopfen
125 G	Butter
	Salz

Zubereitung

1. Mehl auf die Arbeitsfläche geben, eine Prise Salz hinzugeben, dann die eiskalte Butter in Würfel schneiden.
2. Mehl und Butter abbröseln, Topfen hinzugeben und rasch zu einem homogenen Teig verkneten, Teig in Frischhaltefolie oder Backpapier einwickeln.
3. Vor der Weiterverarbeitung im Kühlschrank 30 Minuten rasten lassen. In der Zwischenzeit das Backrohr auf 180 -190 °C Heißluft vorheizen.
4. Den Strudelteig in zwei Teile teilen, und jedes Teigstück ca. 2-3 mm dünn und rechteckig ausrollen.
5. An der Längsseite die halbe Menge des ausgekühlten Blaukrauts verteilen. Den Strudel von der Längsseite einrollen, die Enden einschlagen.
6. Denn Strudel mit verquirltem Ei bestreichen und nach Belieben mit Samen oder Saaten bestreuen, z.B. Kürbiskernen, Hanfsamen oder Mohn.
7. Die Strudel ca. 30-35 min auf Sicht hellbraun backen.
8. Vor dem Servieren kurz überkühlen lassen und mit Salat und einem Sauerrahm-Dip anrichten.

Blaukrautstrudel mit Salat und Kürbiskernöl-Dip

2/4 Fülle

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Herbst Winter Für: 4 Personen

Zutaten

1	mittelgroßer Blaukrautkopf
	Salz
1	Zimtrinde
1 PRISE	Nelkenpulver und gemahlener Piment
100 ML	Apfelsaft
250 ML	Rotwein
1	große Zwiebel
1 EL	Zucker
2 GROSSE	geschälte, entkernte und geriebene Äpfel
1 EL	Preiselbeermarmelade
	Butterschmalz

Zubereitung

1. Für das Blaukraut die äußeren Blätter entfernen, den Kopf Blaukraut vierteln und sehr fein hobeln.

   Die Füllung kann je nach Saison variieren (z.B.: (Früh-)kraut, Wirsing, etc.)

2. Mit Salz, Zimtrinde, Nelkenpulver und Piment, sowie dem Orangensaft und Rotwein vermischen und über Nacht marinieren.
3. Die Zwiebel fein würfelig schneiden und in Butterschmalz anschwitzen, Zucker hinzugeben und etwas karamellisieren lassen.
4. Das Blaukraut samt Marinade zugeben, ebenso die vorbereiteten Äpfel.
5. Ist das Blaukraut kernig gedünstet Preiselbeermarmelade hinzugeben und kräftig abschmecken.
6. Vor der Weiterverarbeitung muss das Blaukraut vollständig auskühlen.

3/4 Vogerlsalat

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Herbst Winter Für: 4 Personen

Zutaten

150 G	Vogerlsalat
3 EL	Apfelessig
3 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	scharfer Senf
1 TL	Honig
	Salz

Zubereitung

1. Den Salat putzen und trockenschleudern.

   Bringe saisonale und regionale Frische in deinen Salat hinein!

2. Für die Marinade alle Zutaten vermengen und abschmecken.
3. Den Salat vor kurz vor dem Essen marinieren.

4/4 Dip

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Herbst Winter Für: 4 Personen

Zutaten

250 G	Sauerrahm
3 EL	Kürbiskernöl
2 TL	Senf
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Alle Zutaten verrühren und pikant abschmecken.