

## Koch- und Backrezepte aus dem Genussland Oberösterreich

Mit den extra für Sie zusammengestellten Koch- und Backrezepten ist gutes Gelingen garantiert.  
Da macht Kochen Freude!

# Apfelstrudel

---

## Zutaten

---

Zutaten für den Strudelteig  
(Grundrezept von 150 g Mehl)

150 g glattes Weizenmehl,  
Typ 700

15 g Öl (z. B. Sonnenblumen),  
ca. 1 EL

ca. 80 ml lauwarmes Wasser

1/2 TL Essig

Prise Salz

Mehl zum Verarbeiten

Öl zum Bestreichen beim Rasten

Für die Fülle

800 g bis 1 kg geschälte,  
blättrig geschnittene Äpfel

50 g Feinkristall oder

Gelierzucker

Zimt

20 g Vanillezucker

30 g in Rum eingeweichte Rosinen

ca. 1 Handvoll fertige Butterbrösel,

evtl. beliebig mit gemahlene Nüssen

gemischt evtl. 2 cl Rum 1-2 cl Zitronensaft



**Rezept erstellt und zur Verfügung gestellt von:** Ingrid Pernkopf Alexander Höss-Knakal

## Zubereitung

---

- Für die Fülle alle Zutaten vermengen.
- Für den Teig die Zutaten genau abwiegen. Diese am besten in eine Schüssel geben und mit einer Teigkarte oder Teigspachtel von innen nach außen langsam vermischen. Wenn Sie den

Teig mit den Händen vermengen bzw. verkneten, können Sie auch Einweghandschuhe überziehen. Sobald der Teig glatt ist und nicht mehr an den Handflächen klebt, auf die Arbeitsfläche geben und mit dem Handballen kräftig kneten, bis der Teig geschmeidig ist und sich die Oberfläche seidig matt anfühlt. (Der Teig kann bei größeren Mengen in der Rührschüssel mit dem Knetaken zubereitet werden. Sollte aber am Ende noch kurz mit den Händen durchgeknetet werden. Klebt der Teig dabei auf der Arbeitsfläche, so arbeiten Sie noch zusätzlich etwas Mehl ein.)

- Teig zu einer Kugel schleifen (formen). Teller mit Öl bestreichen, Teig auflegen und ebenfalls mit Öl bestreichen. Mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 30 Minuten bei Raumtemperatur rasten lassen, damit sich der Teig anschließend gut ausziehen lässt. (Noch besser kann der Teig rasten, wenn Sie eine Schüssel mit heißem Wasser ausspülen, abtrocknen und die Teigkugel damit abdecken. Spülen Sie die Schüssel im weiteren Verlauf noch ein- bis zweimal heiß aus.)
- Dann ein Strudeltuch (großes Baumwolltuch) gut mit Mehl bestreuen, Teig in der Mitte auflegen und gut mit Mehl bestäuben. Mit einem Rollholz (am besten überzogen mit einem Nylonstrumpf) gleichmäßig der Länge und der Breite nach dünn ausrollen.
- Mit den Händen (Handrücken nach oben) unter den Teig greifen, Teig aufnehmen (hochheben) und mit dem Handrücken behutsam auseinanderziehen. Auf das bemehlte Tuch zurücklegen und von der Mitte nach außen zur Tischkante hin fertig ausziehen. Der Teig sollte so dünn ausgezogen werden, dass er durchscheinend ist.
- Eventuell dicke Ränder des ausgezogenen Strudelteigs wegschneiden.
- Zum Füllen das obere Teigdrittel je nach Fülle mit Bröseln bestreuen, die ganze Teigfläche mit nicht zu heißer zerlassener Butter oder Öl beträufeln und die Fülle im oberen Viertel auftragen. Die Ränder seitlich ein wenig über die Fülle schlagen.
- Das Tuch mit beiden Händen anheben und die obere Teigkante über die Fülle schlagen. Tuch immer höher anheben und straff gespannt halten, bis sich der Strudel eingerollt hat und auf der „Naht“ (Verschlussstelle) zu liegen kommt. Enden gut verschließen.
- Je nach Strudelart den fertig gerollten Strudel mit dem Teigende nach unten und mit Hilfe des straff gespannten Tuches behutsam auf ein vorbereitetes Blech, eine Backform oder in eine Pfanne rollen. Oder den Strudel mit dem Teigende nach unten auf einen vorbereiteten Papierstreifen abrollen – das vereinfacht das Ablegen des Strudels auf das Blech.
- Mit zerlassener Butter oder beliebiger Einstreiche bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 180–185 °C Heißluft (je nach Herd) 40–50 Minuten, abhängig von der Füllmasse, goldbraun backen. Dabei müssen Strudel mit Obstfüllung bei höherer Temperatur gebacken werden als Strudel mit weicher, streichfähiger Füllmasse.

### **Einfach zum Merken:**

- Mengenverhältnis Mehl zu Wasser ist ganz einfach etwa 2:1, d. h., man nimmt 2 Teile Mehl und 1 Teil Wasser.
- Strudel mit Obstfüllungen höher befüllen als Strudel mit weicher, streichfähiger Fülle.
- Backen im vorgeheizten Backrohr mit Heißluft bei ca. 180–185 °C, je nach Herd und Füllung.
- Temperatur und Zeit müssen auf das jeweilige Backrohr abgestimmt werden. Backzeit : 40–50 Minuten  
butterbrösel für den Strudelteig zum Bestreuen 50 g Semmel- oder Kuchenbrösel 50 g zerlassene Butter für die Butterbrösel geriebene Hasel- oder Walnüsse
- Butter zerlassen und mit Bröseln und eventuell Nüssen goldgelb rösten. Die Brösel können auf den ausgezogenen Teig gestreut werden.

# Tipp

---

Einen Film von Ingrid Pernkopf über die Strudelzubereitung finden Sie im Internet unter [www.gruenberg.at](http://www.gruenberg.at) und auf YouTube.

*Das Genussland Oberösterreich wünscht Ihnen  
Guten Appetit !!*

---

**Genussland-Produkte finden Sie unter [www.genussland.at](http://www.genussland.at)**

Weitere Informationen:

Genussland Oberösterreich

Oberösterreich Tourismus Information  
Freistädter Straße 119, 4041 Linz, Austria  
Tel.: +43 732 221022  
E-mail: [info@genussland.at](mailto:info@genussland.at)

