

APFELSTRUDEL MIT VANILLESOSSE



ZUTATEN (für 4 Portionen)

Strudelteig:

- 250 g Weizenmehl
- 100 ml warmes Wasser
- 1 Prise Salz
- 50 g Butter

Füllung:

- 1 kg mürbe Äpfel
- 3 EL Zitronensaft
- 80 g Zucker
- 1 TL Zimt
- 50 g gehackte Mandeln
- 100 g Sultaninen
- 50 g Butter
- 50 g Paniermehl

Vanillesoße:

- 500 ml Milch
- Mark einer Vanilleschote
- 50 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 25 g Speisestärke
- 1 Eigelb

Außerdem:

- 1 EL Öl zum Bestreichen (Teig)
- 30 g weiche Butter zum Bestreuen (Strudel)
- Puderzucker zum Bestreuen

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 173 kcal
- 3 g Eiweiß
- 6 g Fett
- 28 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 45 Minuten
(plus 30 Minuten Ruhezeit und 30 Minuten Backzeit)



REISER RÄT

Sie können die Äpfel auch durch 500 g Kirschen oder Pflaumen ersetzen und den Zitronensaft weglassen. Statt der Vanillesoße können Sie auch eine Kugel Vanilleeis dazu servieren.

ZUBEREITUNG

1. Strudelteig. Mehl, Wasser, Salz und Butter mit den Händen oder einem Handrührgerät mit Knethaken zu einem glatten, geschmeidigen und glänzenden Teig kneten. Den Teig mit 1 Esslöffel Öl bestreichen, Schüssel mit einem Handtuch abdecken und an einem warmen Ort 30 Minuten ruhen lassen.
2. Die Äpfel waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit dem Zitronensaft mischen, Zucker, Zimt, Mandeln und Sultaninen zugeben und alles mischen.
3. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Paniermehl goldbraun rösten.
4. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
5. Den Strudelteig auf einem großen, mit Mehl bestreuten Leinentuch ausrollen und dann recht dünn ausziehen. Dabei mit den Händen unter den Teig fassen und über den Handrücken von der Mitte aus dehnen. Teig zu einem länglichen Rechteck ausziehen.
6. Geröstetes Paniermehl auf den Teig verteilen. Die Apfelfüllung als Strang auf der langen Seite verteilen. An den beiden Seiten einige Zentimeter Rand frei lassen. Den Strudelteig von der langen Seite her aufrollen.
7. Den Strudel auf das Backblech legen und mit der weichen Butter bestreichen. Auf mittlerer Schiene 25-35 Minuten backen.
8. Die Milch - etwas zum Anrühren der Speisestärke zurücklassen - mit Vanillemark, Zucker und Salz aufkochen. Speisestärke mit Eigelb und dem Rest Milch verquirlen und in die Milch rühren, kurz aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen.
9. Apfelstrudel mit Puderzucker bestäuben und mit der Vanillesoße servieren.