

schwäbische Strudeln

für 2 Personen 557 g = ca. 1,96 €

150 g Dinkel-Mehl		0,60 €
150 g Weizen-Mehl		0,26 €
50 g Roggen-Mehl		0,10 €
50 g Buchweizen-Mehl		0,15 €
5 g Salz	= 1,0 gestr. TL	0,03 €
2 Eier		0,40 €
100 ml Wasser (ca.)		
50 ml Öl (ca.)	3,3 kleine Zwiebel	0,40 €
15 g Zwiebel	= 1,0 kleine Zwiebel	0,03 €

Man stellt einen Nudelteig her; aus Eiern, Mehl, Wasser und etwas Salz.
Den Teig gut durchkneten, 2 Teile teilen und einzeln dünn ausrollen.
Ideal ist ca. 1 mm dick ~ anschließend die dünne >Teigfläche< mit Öl bestreichen.
Nun beginnt man an einer Seite, den Teig bis zu einer Stärke von ca. 2 cm aufzurollen.
Die Rolle von restlichen Teig mit einem Messer abschneiden, in 5-6 cm lange Stücke schneiden und in einen Tiegel schön eng aneinander legen. Nun den restlichen Teig weiter zu einer 2. langen Rolle einrollen und auch wieder Stücke schneiden.
Mit diesen Stücken den Tiegel weiter füllen. Bei Bedarf einen 2. Tiegel benutzen.
Und so weiter, bis die ausgerollte Fläche verbraucht ist. Dann den restlichen Teig dünn ausrollen und mit den gefertigten Röllchen (Strudeln) den/die Tiegel weiter füllen.

Wenn der Tiegel voll ist, dann auf die Strudeln gewürfelter Zwiebel darüber streuen.
Nun den Tiegel so mit Wasser füllen, dass die Strudeln gerade unter Wasser sind.
Jetzt den gefüllten Tiegel mit einem Deckel verschließen und bei mittlerer Hitze braten.

Wenn das Wasser "verbraucht" ist und die Strudeln hellbraun gebraten sind, dann den Tiegel-Inhalt komplett wenden.
Das macht man am einfachsten, wenn man den Deckel auf dem Tiegel lässt und diesen komplett (über der Spühle) dreht; mit dem Deckel nach unten.
Nun kann man den Tiegel abnehmen und hat das "Strudelpaket" auf dem Deckel.
Nun legt man einen Teller mit dem Boden nach oben auf das "Strudelpaket" und dreht dieses erneut, so dass nun alles auf dem Teller liegt. Jetzt den Tiegel oben drauf, mit der Öffnung nach unten und nochmals wenden.
Nun sind die Strudeln im Tiegel gewendet.

Jetzt den Tiegel wieder auf der Herd und weiter braten. Unbedingt etwas Öl aufgießen.
Braten, bis die 2. Seite auch braun ist. >>> Die Strudeln sind fertig.

Man kann die Strudeln beim Essen einzeln in Apfelmus tauchen oder auch mit Tomatenketchup oder Pesto essen.