Strudel

Vielfalt in knuspriger Hülle

TEXT UND BILDER (1-4): CLAUDIA SCHULTE ZUR HAUSEN

Strudel. Nur dieses eine Wort stand über dem kleinen Laden. Ein leichter Duft nach frisch gebackenem Teig drang heraus. Mein Magen grummelte. Hunger. Oder zumindest großer Appetit. Ich weiß heute nicht mehr genau, ob es in Österreich oder in Südtirol war. Ich weiß aber noch ganz genau, dass ich hineinging und vor einer Ladentheke stand, die mich sofort in ihren Bann zog - und gleichzeitig komplett überforderte. Denn die große Vitrine – aus viel mehr bestand der Laden nicht – war gefüllt mit sicher 15, nein, eher 20 verschiedenen Strudelsorten. Unterschiedlichste Apfel-, Birnen-, Topfen-, Mohn-, Tomaten-, Spinat-, Kraut-, Kartoffel- und Hackfleisch-Strudel lagen in der Auslage. Mit und ohne Nüsse, mit Gewürzen oder auch mit Käse, und alle frisch aus dem Ofen. Was für eine Vielfalt! Wie sollte ich mich da entscheiden? Selten hatte ich so deutlich vor Augen, wie viel kulinarischen Freiraum uns ein einfacher Strudelteig gibt. Ein Meister der Zwischenräume.

Kleine Strudel-Geschichte

Eigentlich bezeichnet das Wort "Strudel" ja eine Stelle in einem Gewässer, an der sich das Wasser spiralförmig mit einem Sog nach unten dreht. Diese in sich gedrehte Optik gab dem Gebäck, das in Österreich zu den Mehlspeisen zählt, seinen Namen. Denn um einen (essbaren) Strudel herzustellen, wird auf die eine Hälfte eines hauchdünn und rechteckig ausgezogenen Teig-

stücks eine Füllung gestrichen. Dann wird der Teig mitsamt Füllung aufgerollt und anschließend gekocht oder gebacken. Der Teig kann ein Hefe-, Kartoffel- oder Strudelteig sein.

Entstanden ist der Strudel in seiner heutigen Form wohl irgendwo im Habsburgerreich. Eines der ältesten bekannten Rezepte stammt aus dem Ende des 17. Jahrhunderts. Und während das längliche Gebäck anfangs aus vielen Teigund Füllungsschichten übereinander bestand, so hat sich im 18. Jahrhundert das oben beschriebene Verfahren durchgesetzt. Als Beilage oder Dessert fand der Strudel dann schnell Einzug in die regionalen Landesküchen vor allem Österreichs und Ungarns, aber auch in Süddeutschland und vielen slawischen Ländern kennt man ihn schon lange.

Zart und elastisch: der Teig

Im "Neuen Küchenlexikon", das erstmals 1974 erschien, wird Strudelteig aus Mehl, Schweineschmalz, Ei, Salz und Wasser hergestellt. Neuere Rezepte kommen mit einem milden Öl statt Ei und Schmalz aus. Unersetzbar ist jedoch das stark ausgemahlene Mehl, das sich durch ausgiebiges Kneten und lange Ruhezeiten zu einem sehr elastischen Teig verarbeiten lässt. Dieser wird dann mit speziellen Techniken hauchdünn ausgezogen.







Du siehst: Ein klassischer Strudelteig braucht Geduld und vor allem viel Übung. Da ich ersteres zu selten und letzteres daher gar nicht habe, greife ich gerne auf Fertigteig aus dem Kühlregal zurück. Meine Zeit und Kreativität lasse ich lieber an der Füllung aus.

Jetzt wird's bunt: die Füllungen

Egal ob salzig oder süß, traditionell oder modern interpretiert: Alle Strudelfüllungen haben etwas gemeinsam: Sie sind weich genug, dass sie die Teighülle für den Zusammenhalt brauchen. Und sie sind fest genug, um selbige nicht zu durchweichen. Dazwischen waren und sind der Kreativität wenig Grenzen gesetzt, auch wenn sich der typisch österreichische Lungenstrudel (mit gemahlener Kalbslunge) heute vermutlich nicht mehr ganz so großer Beliebtheit erfreut wie zu K&K-Zeiten. Andererseits: Im Sinne des "Nose-To-Tail"-Trends, also der vollständigen Verwertung eines geschlachteten Tieres, macht auch dieser Strudel wieder Sinn. Das Backwerk ist zudem ein hervorragender Resteverwerter. Ein Grund mehr für veggieliebende Hobbygärtner*innen und Gemüsekistennutzer*innen, sich mit Strudeln aller Art anzufreunden. Tiefkühltauglich wie sie sind, eignen sie sich nämlich prima, wenn große Apfel-, Kohl- oder andere Ernten auf einmal verkocht werden wollen. Und auch die Kartoffeln vom Vortag, der Rest Ouark oder das letzte Eck Käse

53

finden in der knusprigen Hülle schnell eine neue Heimat. Zumindest vorläufig.

Damit zurück zu meiner Entscheidungsfindung im kleinen Strudel-Laden. Zum Glück hatte ich meinen ebenfalls sehr hungrigen Mann dabei. Wir verließen den Laden mit je zwei herzhaften und zwei süßen Strudelstücken – und dem festen Vorsatz, bald wiederzukommen.



Rezept

Veganer Kichererbsen-Spinatstrudel



Zutaten:

- · 2 Blätter fertiger Strudelteig
- Olivenöl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel (gemörsert)
- 2 fein gehackte Schalotten
- 1 fein gepresste Zehe Knoblauch
- 300 g Kichererbsen (gekocht)
- · 450 g Blattspinat frisch ODER tief-
- 1 geh. TL Tahina
- Zitronenabrieb
- Cayennepfeffer
- Salz





Zubereituna:

trocken schleudern.

Tiefkühlspinat nach Anweisung zubereiten, sehr gut ausdrücken. Zur Seite stellen.

Olivenöl in einer weiten Pfanne sanft erhitzen, Kurkuma und Kreuzkümmel darin leicht andünsten, Schalotten und Knoblauch zugeben, alles glasig dünsten. Abgespülte und abgetropfte Kichererbsen zugeben, alles etwas anrösten, gut mit Cayennepeffer und Salz würzen. Frischen Spinat zugeben und in der Pfanne zusammenfallen lassen.

Frischen Spinat putzen, waschen und (Fertig zubereiteten TK-Spinat – sehr qut ausgedrückt! - nur zugeben.) Tahina zufügen und alles gut mischen. Mit Zitronenabrieb und eventuell nochmal Pfeffer und Salz abschmecken. Achtung: Die Masse sollte möglichst keine Flüssigkeit abgeben.

Auf der Arbeitsfläche ein nebelfeuchtes Küchentuch ausbreiten, ein Blatt Strudelteig darauflegen, mit Öl bestreichen und das zweite Blatt darüber legen. Die Füllung hälftig auf dem Teig verteilen (bitte einen Rand lassen). Strudel von der gefüllten Seite her mit Hilfe des Tuches aufrollen und in eine geölte Reine/Auflaufform setzen. Mit Olivenöl bestreichen. Wer mag, kann Leinsamen oder Sesam darauf streuen.

3 :

Strudel im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft ca. 20 Minuten goldbraun und knusprig backen. Mit einer (veganen) Joghurtsoße servieren.

Tipp für Wildkräuterfans: Den Spinat mit jungen Wildkräutern wie Giersch und Brennnessel ergänzen.



Warenkunde Kichererbsen

Mit lachenden Teenagern haben die Chick Peas, so der englische Name, nicht viel zu tun. Es war wohl vielmehr der botanische Name Cicer arietinum, der, verballhornt ausgesprochen, zum Kichern führt. Gesundheitlich gesehen bringen die kugeligen Hülsenfrüchte reichlich gut verwertbare Proteine auf den Teller, dazu Ballaststoffe, viele Mineralien, essentielle Aminosäuren und zellschützende Antioxidantien.

Der Haken: Regional angebaute Kichererbsen gibt es in unseren Breiten nicht zu kaufen, denn die Pflanze braucht konstante Wärme, um zu wachsen. Außerdem dürfen Kichererbsen aufgrund des enthaltenen Phasins nicht roh verzehrt werden. Getrocknete Kichererbsen weicht man daher über Nacht ein, erneuert das Wasser und kocht sie in etwa 1,5 bis 2 Stunden gar. Wer es einfacher haben will, kauft sie vorgegart im Glas oder in der Dose.



CLAUDIA SCHULTE ZUR HAUSEN liebt die Vielfalt in der Natur und auf dem Teller und gibt diese Begeisterung in ihren Workshops weiter.

www.wildkraeuterkoechin.de