Nah&Frisch



Birgit K. User

Vollwert-Apfelstrudel

Griaß di Rezepte Obst Österreichisch

Zubereitung **Schwierigkeit:** ●●●○○

Für den Strudelteig aus Mehl, Kleie, Öl, Salz und Wasser einen glatten Teig herstellen. Auf einer sauberen Arbeitsfläche ca. 10 Minuten lang kneten, dabei Teig immer wieder auf die Arbeitsfläche schlagen. Teig mit Öl bestreichen und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.
Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Vanillezucker, Nüssen und Gewürzen vermengen. Brösel bei niedriger Hitze mit Öl in einer beschichteten Pfanne rösten.
Das Backrohr auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Strudelteig auf einem bemehlten Küchentuch ausrollen, dann mit beiden Händen dünn ausziehen. Mit Milch bestreichen. Brösel auf 2/3 des Teiges verteilen, Apfelfülle darauf geben. Strudel einrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit Milch bestreichen und für ca. 30-40 Minuten backen.

Zutaten

Für den Teig:

- 150 g glattes Mehl
- 2 EL Weizenkleie
- 1 EL Rapsöl
- 1 Prise Salz
- ca. 80 -100 ml lauwarmes Wasser
- Mehl zum Verarbeiten
- Rapsöl zum Bestreichen

Für die Fülle:

- 750 g Äpfel
- Saft einer Zitrone
- 1 Packung Vanillezucker
- 50 g gehackte Walnüsse
- Gewürze (Zimt, geriebene Zitronenschale, gemahlener Ingwer, Vanille)
- 100 g Vollkornbrösel
- 2 EL Rapsöl
- Milch zum Bestreichen