Topfen-Marillenstrudel

Mengenangaben für **4 Portionen**

Strudelteig

Zutaten:

- Vollkornmehl: 100 g
- glattes Mehl: 100 g
- Rapsöl: 20 g
- Essig: 5 g
- Salz: 1 g
- lauwarmes Wasser: 100 ml
- etwas Rapsöl zum Bepinseln
- etwas Mehl zum Ausziehen
- zum Bestreichen: 1 Stück Ei, verquirlt

Zubereitung:

- Vollkornmehl und glattes Mehl mit Öl, Essig, Salz und Wasser zu einem Teig vermengen. Den Teig gut abschlagen bzw. durchkneten, bis er elastisch ist. Mit etwas Öl bestreichen und ca. eine Stunde rasten lassen. Währenddessen die Fülle vorbereiten.

Alternativ: fertiger Strudelteig

Topfen-Marillen-Fülle

Zutaten:

- BIO-Zitrone
- Topfen: 300 g
- Vanillepuddingpulver: 12 g
- Eier, Größe M: 1 Stück
- Kristallzucker: 24 g
- Marillen, gewaschen und entkernt: 200 g
- gemahlene Nüsse oder Kerne (z.B. Mandeln, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne): 40 g
- Sauerrahm: 40 g

Zubereitung:

- Die Zitrone waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Anschließend den Saft auspressen.
- Marillen waschen, entkernen klein schneiden.
- Topfen, Vanillepuddingpulver, Eier, Zucker, Sauerrahm sowie Zitronenschale und Zitronensaft zu einer glatten Masse verrühren.
- Die gemahlenen Nüsse oder Kerne unterheben.
- Den Strudelteig mit etwas Mehl auf einem Tuch ausrollen, danach über dem Handrücken dünn ausziehen. Die Topfenmasse und die Marillenstücke im unteren Drittel des Teiges verteilen.
- Dann den Strudel mit Hilfe des Tuches vorsichtig einrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Mit verquirltem Ei bestreichen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 170 °C Ober- und Unterhitze ca. 40 bis 50 Minuten goldbraun backen. Die genaue Backzeit kann je nach Größe und Dicke des Strudels variieren.
- Den Strudel kurz rasten lassen, in 10 Portionen teilen und mit Kompott servieren.

TIPP

Je nach Saison können auch andere Obstsorten wie Äpfel, Pfirsiche, Kirschen oder Zwetschken verwendet werden.
Wählen Sie ein Kompott als Obstbeilage z.B. Apfelkompott https://www.gesundes-oberoesterreich.at/rezept/apfelkompott/ oder Kürbis – Apfelkompott https://www.gesundes-oberoesterreich.at/rezept/kuerbis-apfelkompott/

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
453 kcal	19 g	4,4 g	49 g	14 g	19 g	4,92 g	0,49 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch	H - Schalenfrüchte