

# Krautstrudel mit Trauben, Zwiebeln und Granatapfel



## Krautfülle:

- F in einem heißen Topf
- E Olivenöl erhitzen
- M-E 1 große Zwiebel feinblättrig geschnitten im Olivenöl anschwitzen (wird dadurch süß und somit wieder dem Erdelement zugeordnet, M>E)
- E mit etwa  $\frac{3}{4}$  kg Weißkraut in feine Streifen geschnitten und
- E 2 Hände voll Walnüsse, sehr grob gehakt, auf kleiner Flamme ca. 15 min rösten (darf sich leicht anlegen, aber nicht anbrennen, immer wieder umrühren)
- M würzen mit  $\frac{1}{2}$  TL dunklen Senfkörnern
- M 1 EL gemahlenem oder fein gestoßenem Koriander
- M 1 EL gemahlenem oder fein gestoßenem Kümmel
- M 3 Lorbeerblätter
- W  $1\frac{1}{2}$  bis 2 TL Salz und
- H 1 Schuss Balsamico Essig
- F mit etwas heißem Wasser aufgießen
- E 1 EL Honig oder braunen Zucker und
- M Pfeffer nach Geschmack unterrühren - nochmals mind. 15 min weichdünsten
- W zum Schluss einen Schuss kaltes Wasser und
- H einen grob geraspelten säuerlichen Apfel (z. B. Boskoop) unter die Masse heben und kalt stellen

## Strudelteig:

200 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl in einer Schüssel vorbereiten

- F in einer Tasse ca. 1/16 l lauwarmes Wasser mit
- E 1 EL Öl
- E ½ EL Honig
- M 1 TL gemahlenem Kümmel
- M 1 TL gemahlenem Koriander
- W 1 TL Salz
- H 1 EL Essig
- F und einer Prise Bockshornkleesamen verrühren
- E mit dem Mehl vermischen,
- E 1 ganzes Ei hinzufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten

Den Teig mit Öl bestreichen und mit einer zuvor erwärmten Schüssel zudecken, ca. 30 min so rasten lassen. Danach auf einem mit Mehl bestäubten Tuch hauchdünn auswalken (1 großes oder 2 kleinere Rechtecke). Die überkühlte Krautfülle auf 2/3 des Teiges verteilen, den Rest und die Ränder mit zerlassener Butter bestreichen und mit dem Tuch zu Strudeln einrollen. Nochmals mit Butter bestreichen und bei 160° Heißluft ca. 35 min backen.

**Tipp:** Der Teig lässt sich gut verarbeiten, aber aufgrund des Vollkornmehles nicht wirklich ausziehen. Wer einen richtigen ausgezogenen Strudel haben möchte, bitte weißes Mehl verwenden. Wenn die Zeit knapp ist, darf es auch mal fertiger Strudelteig sein.

## Beilage aus Trauben, Zwiebeln und Granatapfel

- F in heißem Topf
- E 1 TL Butterschmalz erhitzen
- M-E geviertelte und fein blättrig geschnittene Zwiebel darin andünsten (M > E)
- E halbierte und entkernte Weintrauben (ca. doppelte Menge der Zwiebel) kurz mitdünsten
- M würzen mit Pfeffer,
- W Salz und
- H einem Schuss Balsamico Essig;
- H Kerne eines halben Granatapfels
- F und etwas heißes Wasser dazugeben, ein paar Minuten köcheln lassen
- E zum Schluss vom Feuer nehmen und ein Stückchen Butter unterrühren. Nicht mehr aufkochen und noch heiß zum Strudel servieren