

Martin Gehrlein
Hackfleischstrudel mit Joghurt-Dip

Montag, 14. Dezember 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für den Strudelteig:

250 g Weizenmehl Type 550
25 ml Speiseöl
1 Ei
etwas Salz
100 ml kaltes Wasser
etwas Mehl zum Ausrollen des Teigs

Für die Füllung:

½ Brötchen vom Vortag
80 ml Milch oder Wasser
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
1 EL Butterschmalz
1 Bund glatte Petersilie
3 Zweige Thymian
400 g Rinder-Hackfleisch
1 TL scharfer Senf
1 Ei
1 TL Paprikapulver, geräuchert
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Salz
3 EL Butter

Für den Karotten-Orangen-Salat:

2 EL Sesam
3 Karotten
1 Orange
1 Zitrone
½ Bund glatte Petersilie
3 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker

Für den Joghurt-Dip:

300 g griechischer Joghurt (10% Fett)
1 Msp. Cayennepfeffer
1 TL Paprikapulver

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl, Speiseöl, Ei, 1 Prise Salz und Wasser in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. Ist er zu feucht, noch etwas Mehl zugeben. (Der Teig sollte nicht zu lange gerührt werden, er darf nicht zu



warm werden!).

2. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 3 Stunden (besser noch über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Für die Füllung das Brötchen in feine Scheiben schneiden.
4. Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen und über die Brötchenscheiben geben, einen Deckel auf die Schüssel geben und ziehen lassen.
5. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Chilischote halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden.
6. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel zugeben und anschwitzen, Chili und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten.
7. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Zweigen streifen.
8. Die Brötchen ausdrücken und mit dem Hackfleisch vermischen. Kräuter, Zwiebel-Chili-Mischung, Senf und Ei darunter kneten. Mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz abschmecken.
9. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft: 180 Grad) vorheizen.
10. Den Strudelteig mit etwas Mehl bestäuben, dünn ausrollen und dann auf ein großes sauberes Geschirrtuch legen. Über die Handrücken möglichst dünn ausziehen. Den ausgezogenen Teig in etwa 15 cm große Quadrate schneiden.
11. Butter in einem Topf schmelzen.
12. Die Teigquadrate mit der flüssigen Butter einstreichen, dabei an jeder Seite einen ca. 2 cm großen Rand lassen. Auf die untere Teighälfte jeweils etwas Hackfleischmasse geben, die Seiten einschlagen und wie eine Roulade aufrollen.
13. Die kleinen Strudel auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und mit restlicher flüssiger Butter bestreichen.
14. Die Päckchen ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen goldgelb backen.
15. In der Zwischenzeit für den Salat Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.
16. Karotten putzen, schälen und in feine Stifte schneiden oder hobeln.
17. Die Orange so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Über einer Schüssel die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden und den entstehenden Saft auffangen.
18. Von der Zitrone den Saft auspressen.
19. Petersilie abspülen, trocken schütteln und grob schneiden.
20. Orangen- und Zitronensaft mit Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Möhrenstreife, Orangenfilets, Sesam und Petersilie untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
21. Für den Dip den Joghurt in einer Schüssel glattrühren, mit Salz, Cayenne-Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

22. Die gebackenen Hackfleischstrudel mit dem Dip und Salat servieren.

Pro Portion: 995 kcal / 4160 kJ
61 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 68 g Fett