

APFELSTRUDEL MIT VANILLESÖßE

LECKER



APFELSTRUDEL Mit Vanillesoße

Vegetarisch

1. Für den Strudelteig zunächst alle Zutaten in eine Schüssel geben und alles mit der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten.
2. Die Milch mit der aufgeschnittenen Vanilleschote in einen Topf geben, aufkochen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen, Vanilleschote raus nehmen und die Sahne, Zucker und die bereits in etwas kalter Milch eingerührte Maisstärke einrühren und aufkochen. Gegebenenfalls noch mit etwas Vanillezucker abschmecken.
3. Anschließend den Kürbis schneiden und mit etwas Apfelsaft abkochen, bis der Kürbis weich ist. **Tipp:** Das kann man sehr gut in der Mikrowelle machen. Vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab zu einem Mus pürrieren und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Äpfel waschen und in kleine Würfel schneiden in eine Schüssel geben und den Zitronensaft darüber geben. Den Zucker, Zimt, Ingwer und die Nelken in das Kürbispüree rühren. Nach und nach die Äpfel, die Rosinen und die Walnüsse mit einrühren.
4. Den Strudelteig auf einem Handtuch rechteckig, ca. 0,5 cm dünn ausrollen, die Füllung darauf verteilen. Hier 5cm vom oberen Rand freihalten, mit Eigelb bepinseln und zu einem Strudel zusammenrollen. Mit Eigelb bestreichen und auf 160°C ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Guten Appetit!

Hierfür eignet sich der Hokkaido-Kürbis super. Wer es lieber fruchtiger mag, kann statt der Vanillesoße natürlich auch ein Fruchtpüree als Soße verwenden. Passend wäre hier evtl. ein Pflaumenpüree mit Zimt.

Für 4 Personen

Für den Teig:

500 g Mehl (Vollkornmehl) Typ 1045
4 g Salz
2 Eier
20 ml Öl
200 ml Wasser

alternativ Strudelteig oder Blätterteig aus der Tiefkühltheke

Für die Füllung:

500 g Äpfel, walnussgroß gewürfelt
200 g Kürbis (Hokkaido), zum Püree kochen
100 g Rosinen, 10 min in Apfelsaft eingelegt
75 g Walnüsse, gehackt
100 g brauner Rohrzucker
3 g Zimt
5 g Ingwer, gemahlen
5 g Nelken, gemahlen
Saft einer halben Zitrone
1 Eigelb

Für die Soße:

250 ml Vollmilch
350 ml Mandelmilch
1 Vanilleschote
50 g Maisstärke
2 EL brauner Rohrzucker

Empfehlung:

Bei den Äpfeln die Schale dran lassen, damit wir mehr Ballaststoffe in der Mahlzeit haben. Eine leckere Süßspeise die nicht nur Kinder lieben.

Im klassischen Strudel ist Marzipan zur Bindung, aber auch viel Zucker. Hier haben wir eine tolle Alternative!