

Strudelteig, Grundrezept

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 1 Strudel: Reicht für 5-8 Portionen

- 120 g Weizenmehl-glatt, W700
- 1 EL Tafelöl
- 80 ml lauwarmes Wasser
- 1 SP Zitronensaft, Weißwein
oder Essig
- 1 PR Salz



Die Teigherstellung:

1. Mehl auf die Arbeitsfläche geben und eine Grube machen.
2. Lauwarmes Wasser, Öl, Spritzer Zitronensaft (Weißwein), Salz in die Grube geben und alles gut, ca. 5 Minuten, zu einem glatten geschmeidigen Teig abarbeiten.
3. In ein Schüssel mit Öl benetzt geben, mit Klarsichtfolie abdecken und ca. 30 Minuten "warm" rasten lassen.

Hinweis:

- Warum gibt man einen Spritzer Zitronensaft, Weißwein oder Essig in den Strudelteig?
- Durch die Zugabe von Säuremittel entspannt sich das Klebereiweiß (Glutein), und der Teig lässt sich besser bzw. risikoreduzierter (Löcher?!) dünn ausziehen.

