

Birnen-Ziegenkäse-Strudel

Zutaten – Strudelteig:

150 g Mehl glatt Type 700
1 EL Öl, 1 Prise Salz
0,10 l lauwarmes Wasser

Alternativ 1 Pkt. Fertigstrudelteig

Zutaten – Fülle:

100 g Walnüsse gehackt
100 g Semmelbrösel
50 g Butter geschmolzen
100 g brauner Zucker
1 kg reife Birnen (z. B. Williams)
½ Zitrone/Saft
150 g milder Ziegenfrischkäse (oder nur Frischkäse)

Zum Bestreichen:

50 g Butter flüssig
50 g Mehl griffig für das Strudeltuch, Backpapier
Etwas Staubzucker zum Bestreuen



1 Strudel ergibt 8 bis 10 Dessert-Portionen
Backrohr auf 180 °C vorheizen

Strudelteig herstellen:

- Alle Zutaten zu einem glatten, seidigen, eher weichen Teig verarbeiten
- ein Laibchen formen, die Oberfläche mit Öl bestreichen
- zugedeckt mindestens 30 Minuten rasten lassen

Füllung:

- Walnüsse und Brösel in Butter bei mittlerer Hitze unter Wenden etwa 3 Minuten rösten
- Den Zucker unterrühren und Nussbrösel auskühlen lassen
- Birnen waschen, schälen vierteln entkernen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden
- Mit Zitronensaft beträufeln, Birnenstücke und Nussbrösel vermengen

Fertigstellung:

- Strudeltuch mit griffigem Mehl bestäuben, Teig gleichmäßig länglich ausrollen
- Dünn mit Öl bestreichen, mit bemehlten Handrücken unter den Teig greifen und von der Mitte aus gegen den Rand hin durchscheinend dünn rechteckig ausziehen
- Die Fülle am oberen Drittel der Teigfläche auftragen, der Länge nach mit Frischkäse belegen
- Rand und freibleibende Teigfläche mit zerlassener Butter bestreichen
- Seitenränder leicht einschlagen, Strudel mithilfe des Tuches aufrollen
- Mit dem Schluss nach unten auf das Backblech (mit Baktrennpapier) legen
- Mit zerlassener Butter bestreichen.
- Bei 180 bis 200 °C ca. 40 Minuten knusprig backen.

Birnen haben im Vergleich zu anderen Obstsorten geringe Mengen an Fruchtsäuren, weshalb sie süß schmecken und auch für säureempfindliche Personen sehr bekömmlich sind. Zudem zählt das Kernobst zu den ballaststoffreichsten Obstsorten, welche für eine lange Sättigung und eine gute Verdauung wichtig sind. Jede Menge Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin A, Vitamine der B-Gruppe, Folsäure und Vitamin C sowie Kalium, Kalzium und Magnesium sind in Birnen enthalten. Birnen sollen möglichst mit der Schale verzehrt werden, da direkt darunter die meisten wertvollen Inhaltsstoffe zu finden sind. Die Zubereitungsmöglichkeiten sind sehr vielfältig, so schmecken Birnen köstlich in Süßspeisen, passen aber auch gut zu Pikantem wie Salat, Käse und Wild- oder Geflügelfleisch. Als „Kletzen“ getrocknet sind sie gut haltbar.