



SPINATSTRUDEL (THERMOMIX®)_STRUDEL AUX ÉPINARDS (THERMOMIX®)



QimiQ AVANTAGES

- Voller Geschmack bei weniger Fett
 - Plein de saveur avec moins de graisse
- Füllungen bleiben länger saftig
 - Les farces restent juteuses plus longtemps
- Bindet Flüssigkeit, Teige bleiben länger trocken und frisch
 - Liège les liquides, les pâtes restent sèches et fraîches plus longtemps
- Problemloses Wiedererwärmen möglich
 - Possibilité de réchauffer sans problème



Tipps

Mit einem knackigen Salat servieren.

– Servez avec une salade croquante.

INGRÉDIENTS POUR 1 STRUDEL

FÜR DEN TEIG_POUR LA PÂTE

200 g Weizenmehl, glatt und etwas mehr zum Bemehlen

125 g Eau, tiède

1 cs Sonnenblumenöl und etwas mehr für die Hände

1 pincée Sel

FÜR DIE FÜLLUNG_POUR LA FARCE

125 g

30 g Huile d'olive

1 Gousse(s) d'ail, halbiert

300 g Spinat, tiefgekühlt, aufgetaut, abgetropft

Poivre, moulues

1 pincée Noix de muscade, moulues

Sel

40 g , gehackt (6 Sek./Stufe 8)

200 g Feta, mit den Händen zerbröseln

WEITERS_EN OUTRE,

60 g Pinienkerne, grillé

Beurre, pour badigeonner

PRÉPARATION

1. Für den Teig: Mehl, Wasser, Sonnenblumenöl und 1 Prise Salz in den Mixtopf geben und 2 Minuten kneten. Teig auf ein Stück Frischhaltefolie geben, mit öligen Händen zu einer Kugel formen, einwickeln und mindestens 30 Minuten bei

Zimmertemperatur (20-22 °C) rasten lassen. Mixtopf spülen.

–
Pour la pâte : mettre la farine, l'eau, l'huile de tournesol et 1 pincée de sel dans le bol du mixeur et pétrir pendant 2 minutes. Déposer la pâte sur un morceau de film alimentaire, former une boule avec les mains huilées, l'envelopper et la laisser reposer au moins 30 minutes à température ambiante (20-22 °C). Rincer le bol du mixeur.

2. Für die Füllung: Olivenöl und Knoblauch in den Mixtopf geben und 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Restliche Zutaten dazugeben und 3 Sek./Stufe 4,5 vermischen.

–
Pour la farce : mettre l'huile d'olive et l'ail dans le bol du mixeur et hacher 3 sec./vitesse 8. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger 3 sec./vitesse 4,5.

3. Nach der Rastzeit die Teigkugel auf einem gut bemehlten Strudeltuch mit einem Nudelholz ca. 3 mm dünn auswalken und 5-10 Minuten rasten lassen.

–
Après le temps de repos, étaler la boule de pâte sur un torchon à strudel bien fariné avec un rouleau à pâtisserie sur une épaisseur d'environ 3 mm et laisser reposer 5 à 10 minutes.

4. Währenddessen den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

–
Pendant ce temps, préchauffez le four à 180 °C (chaleur tournante). Tapisser une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

5. Den Strudelteig mit den Handrücken hauchdünn ausziehen. Spinatmasse auf den Teig geben, dabei 4 cm Rand frei lassen und mit Pinienkernen bestreuen.

6. Die Seitenränder einschlagen und den Strudel mithilfe des Tuches aufrollen. Strudel mit der Teignaht nach unten auf das vorbereitete Backblech gleiten lassen. Den Strudel mit etwas flüssiger Butter bestreichen und 30-35 Minuten goldbraun backen.

–
Replier les bords latéraux et enrouler le strudel à l'aide du torchon. Faire glisser le strudel sur la plaque de cuisson préparée, la couture de la pâte vers le bas. Badigeonner le strudel d'un peu de beurre liquide et le faire cuire 30-35 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien doré.