Rezept

Grundrezept für glutenfreien Strudelteig

Ein Rezept von Grundrezept für glutenfreien Strudelteig, am 12.10.2024

Zutaten

200 g	glutenfreies Mehl, hell
	4-5 EL Sonnenblumenöl
	Außerdem: glutenfreies Mehl für die Arbeitsfläche; Fett für das Blech
	Salz
2 EL	Obstessig

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 STRUDEL | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 1145 kcal

Zubereitung

1. Mehl, 1/2 TL Salz und Öl mit 100-120 ml lauwarmem Wasser und Essig zuerst mit den Knethaken des Handrührgerätes, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen 10-15 Min. gut durchkneten, bis er elastisch ist.

2. Den Teig zu einer Kugel formen und unter einer mit heißem Wasser ausgespülten Schüssel 30-40 Min. ruhen lassen.

3. Ein sauberes Geschirrtuch dünn mit glutenfreiem Mehl bestäuben und den Teig darauf ca. 1/2 cm dick ausrollen. Die Hände mit den Handrücken nach oben unter die Teigplatte schieben und diese von der Mitte aus gleichmäßig auseinanderziehen. Die Ränder vorsichtig mit den Händen ausziehen, bis der Teig durchscheinend ist.

4. Strudel wie gewünscht süß oder pikant füllen, Seitenränder einschlagen, die Teigplatte mithilfe des Tuchs aufrollen. Den Strudel auf ein gefettetes Backblech setzen, wie in glutenhaltigen Rezepten backen.