

---

## KRAUTSTRUDEL

*mit vegetarischen Grammeln und Sprossen-Senf-Dip*

---



*Strudel bereite ich besonders gerne zu, wenn mehrere Gäste zu bewirten sind. Der Arbeitsaufwand für einen größeren Strudel ist beinahe gleich wie für einen kleinen. Einmal lud meine erwachsene Tochter sechs Freundinnen zum Mittagessen ein. Da zwei Vegetarierinnen dabei waren, füllte ich eine Hälfte mit vegetarischen Grammeln und die andere mit Schweinegrammeln. Der Krautkopf, den ich frisch aus dem Garten holte, wog 1 1/2 kg. Alle wurden satt und es blieben sogar noch zwei Stücke übrig. • Die Vegetarierinnen konnten es gar nicht glauben, dass sie „unechte“ Grammeln aßen.*

**Für den Strudelteig**

300 g Weizenmehl, Type 700  
 1–2 EL Bratöl  
 ca. 125 ml lauwarmes Wasser  
 1 Prise Steinsalz  
 .....

**Für die Fülle**

1 kg geputztes Weißkraut  
 2 EL Rübenzucker  
 1 große Zwiebel, fein gehackt  
 2–3 EL Olivenöl  
 Steinsalz und Pfeffer, im Mörser  
 frisch zerstoßen  
 Kümmel  
 ca. 50 ml Gemüsebrühe  
 1–3 EL Dinkelmehl zum  
 Stauben  
 .....

**Für die Grammeln**

3 EL Zwiebelschmalz (aus dem  
 Bioladen)  
 2 EL Dinkel- oder Weizenkleie  
 2 EL feine Haferflocken  
 .....

**Für die Fertigstellung**

Bratöl  
 Mehl  
 1 Becher Sauerrahm  
 .....

**Für den Sprossen-Senf-Dip**

2 EL Mayonnaise  
 150 ml Sauerrahm  
 50 ml Joghurt natur,  
 3.6 % Fettgehalt  
 je 1 EL süßer und mittelscharfer  
 Senf  
 3 EL Radieschensprossen  
 Kräutersalz und Pfeffer, im  
 Mörser frisch zerstoßen  
 .....

Zubereitungszeit • Strudel: 100 min  
 (davon 45 min Garzeit für das Kraut) |  
 Backzeit: ca. 40 min | Sprossen-Senf-  
 Dip: 10 min

1. Für den Strudelteig sämtliche Zutaten mit dem Mixer mit den Knethaken zu einem zähen, glatten Teig verarbeiten – die Wasserbeigabe richtet sich nach der Wasseraufnahmefähigkeit des Mehles. Teig zu einer Kugel formen, die Oberfläche mit Öl bestreichen und ca. 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
2. Das Backrohr vor der Ausfertigung auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Öl bestreichen.
3. Für die Fülle Kraut halbieren, den Strunk entfernen und das Kraut mit dem Gemüsehobel fein raspeln. Zucker und Zwiebel in Öl bei mäßiger Temperatur bräunen. Kraut, Salz und Gewürze zugeben, mit etwas Gemüsebrühe aufgießen und weich dünsten, zwischendurch umrühren. Am Ende der Garzeit soll möglichst wenig Flüssigkeit im Topf sein. Das Kraut mit 1–3 EL Mehl stauben und nochmals abschmecken. Kraut vor dem Füllen auskühlen lassen.
4. Für die Grammeln Zwiebelschmalz in einem kleinen Topf zergehen lassen. Mit Kleie und Haferflocken vermengen, sodass kleine Klümpchen entstehen.
5. Strudelteig auf einem bemehlten Tuch mit dem Teigholz leicht ausrollen. Am Rand mit Öl bestreichen und papierdünn zu einem Rechteck ausziehen. Auf der Hälfte des Teiges das Weißkraut vorsichtig verteilen, Sauerrahm mit dem Esslöffel in Form von kleinen Nockerln auf dem Kraut verteilen und die Grammeln darüberstreuen. Die zweite Teighälfte mit Öl beträufeln. Die Seitenteile des Strudels etwas einschlagen, ebenfalls mit Öl beträufeln und den Strudel einrollen. Mittels des Tuches hebt man den Strudel nun so auf ein befettetes Backblech, dass der Rand des Teiges unten zu liegen kommt. Anschließend bestreicht man den Strudel nochmals mit Öl und bäckt bei 175 °C, bis der Strudel eine goldbraune Farbe angenommen hat.
6. Für den Sprossen-Senf-Dip alle Zutaten miteinander verrühren, den Dip abschmecken und zum Strudel servieren.