

# Bärlauch-Kartoffelstrudel







---

Unsere Wälder sind derzeit voll mit Bärlauch. Bärlauch hat seinen Namen von den Bären, die im Frühjahr erwachen, aus ihren Höhlen kommen und nach Nahrung suchen. Es ist eines der ersten Kräuter im Frühling das reichlich wächst und es ist sehr gesund. Er gehört zu der Familie der Lauchgewächse und stammt ursprünglich aus West- und Mitteleuropa. Bärlauch enthält sehr viel Kalium, Zink, Mangan und Vitamin C, die Blätter sollten vor der Blüte gesammelt werden, weil da noch die meiste Energie, also Inhaltsstoffe beinhaltet sind. Danach steckt die Pflanze die ganze Kraft in die Blüte, die ebenfalls essbar und sehr gesund sind. Heute zeige ich euch ein Rezept von einem Bärlauch-Kartoffelstrudel.

---

### **Zutaten für 2 Strudel:**

2 Blätterteige oder ersatzweise Strudelteig

800 g Kartoffel (ich habe mehligke und festkochende, gemischt)

100 g Bärlauch

250 g Speck

1 Zwiebel

$\frac{1}{2}$  Becher Sauerrahm

2 Eier

Salz

Pfeffer

1 Ei zum Bestreichen

---

### **Zubereitung:**

Die Kartoffeln kochen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. In der Kochzeit der Kartoffeln, den Bärlauch waschen und in Streifen schneiden, den Speck und die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Nun den Speck und die Zwiebel in einer Pfanne ohne Fett anbraten, bis es eine schöne Bräunung hat, vom Herde nehmen und den geschnittenen Bärlauch untermischen. Zu den noch warmen Kartoffeln die Speck-Bärlauchmasse,  $\frac{1}{2}$  Becher Sauerrahm, 2 Eidotter, Salz und Pfeffer geben. Alles gut vermischen, das Eiweiß zu steifem Eischnee schlagen und vorsichtig unter die Kartoffelmasse heben. Den Blätterteig aufrollen und die Hälfte der Masse im ersten Drittel des Teiges platzieren. Die Seiten des Blätterteigs einschlagen und danach den Teig zu einem Strudel aufrollen, mit einem verquirlten Ei bestreichen. Ebenso den 2. Strudel fertigen und im vorgeheizten Backofen bei 180° Grad, Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten backen, bis eine schöne Bräunung entsteht.

**Tipp:** Falls keine Kartoffelpresse vorhanden ist, geht auch eine Reibe oder eine flotte Lotte.

**Beilage:** Salat, Schnittlauchsauce, Knoblauchsauce