



Der geknetete Teig aus Mehl, Wasser und Salz lässt sich nach der Entspannungspause für den Strudel hautdünn ausziehen. (10/2017)

VON DEN MUSKELN IM TEIG

Wir waschen dem Teig die Stärke aus und legen so das elastische Gluten frei

Teig ist der Baustoff für eine Vielzahl von bekannten Küchenskulpturen. Ohne die plastischen Eigenschaften von Teigen gäbe es kein luftiges Hefengebäck, keinen fülligen Brotlaib, kein Zopfgeflecht, keine Pastaformen und die Teigschichten für Strudel, Yufka, Brik und Pastilla könnten nicht hautdünn ausgezogen werden.

Mit einer Mischung von 50 g Wasser und 100 g Weizenmehl lässt sich ein Teig herstellen. Der Teig wird nicht durch die Stärke im Mehl elastisch, die Plastizität entsteht durch die Vernetzung der Eiweißstrukturen. Dieses Gerüst kann sich im Teig durch die Feuchtigkeit und das Kneten entfalten.

Das Gluten ist der Muskel des Teiges. Er ist fähig, sich auszu dehnen und sich wieder zusammenzuziehen. Spannung aufzubauen und wiederum Spannung abzubauen. Mit diesen Eigenschaften lässt sich der Teig formen, wallen oder dünn ausziehen.

Als Kinder klaubten wir auf dem Feld Weizenkörner aus den Ähren, zermalmten das Getreide zwischen den Zähnen zu einem Teig und kauten, bis sich eine zähe Masse bildete. Dies war unser selber hergestellter Kaugummi, der sich so lange wir ihn auch kauten nicht



GLUTEN / SEITAN

100 g Weizenmehl
50 g Wasser
2 L Wasser
2 TL Salz

Das Mehl in einer Schüssel mit 50 g Wasser zu einem Teigballen verkneten. 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Den Teigballen im Salzwasser waschen bis alle Stärke ausgeschwemmt ist.



APFELSTRUDEL

- 160 g Strudelteig (Rezept siehe rechts)
- 30 g Butter, flüssig
- 4 EL Paniermehl, 8 Minuten im Backofen bei 200 °C geröstet
- 600 g Äpfel, säuerliche Sorte, Cox Orange, Boskop, Elstar, geschält, in feine, nicht kantige Scheibchen gehobelt
- 2 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- 2 EL Rosinen in Rum oder in Wasser eingelegt
- ½ Zitronenschale und Zitronensaft Puderzucker

Den Strudelteig auf leicht bemehlter Fläche auswallen. Ein Küchentuch auf dem Arbeitstisch ausbreiten. Den Teig auf beide Handrücken legen und langsam ausdehnen, bis er durchscheinend wird. Den Teig auf das Küchentuch legen und nach Bedarf den Teig auf dem Tuch liegend weiter dehnen. Dicke Teigblätter mit der Schere wegschneiden. Teig mit flüssiger Butter bepinseln. Die Hälfte des Paniermehles auf den Teig streuen, Apfelscheibchen, Zucker, Zimt, Rosinen, Zitronenschale und Saft darauf verteilen. Die Seitenränder nicht belegen (ca. 5 cm), den oberen Rand 5 – 10 cm frei lassen. Die Seitenränder 2-3 cm einschlagen und den Strudel durch anheben des Küchentuches aufrollen. Auf das vorbereitete Backblech rollen und mit Butter bepinseln.

Auf der untersten Rille bei 200 Grad 40 Min. backen. Während den letzten 10 Minuten kann der Strudel mit einem Backpapier abgedeckt werden. Den gebakenen Strudel mit dem Backpapier auf ein Brett ziehen, leicht auskühlen lassen. Mit einem guten Messer in ca. 5 cm breite Stücke schneiden, auf die Teller anrichten. Die Strudelstücke leicht mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Für einen salzig – fruchtigen Strudel: 600 Birnen, 150 Roquefort, 4 EL Paniermehl und Pfeffer als Füllung verwenden.

mehr auflösen konnte. Dieser Stoff war reines Weizengluten.

Reines Gluten ist auch bekannt als Seitan, das Produkt mit der fleischähnlichen Konsistenz und ist Teil der japanischen Tempuraküche. Aus 150 g Teig hergestellt aus 100g Weizenmehl und 50 g Wasser kann, durch Auswaschen des Teigballens in viel Wasser, Seitan gewonnen werden. Sind alle Stärkekörner davon geschwommen, bleibt ein gummiartiger glänzender kleiner Ball Seitan zurück.

Gluten ist in höchstem Mass in Dinkel und Weizen vorhanden. Hafer, Gerste und Roggen enthalten wenig davon. Hirse, Reis und Mais sind glutenfrei.

VIER VERSCHIEDENE DÜNN AUSGEZOGENE TEIGE

Der Strudelteig: 100 g Weissmehl, glutenreiche Sorte wie Knöpfelmehl und Hartweizendunst ergeben elastischere Teige, werden mit 60 g Wasser, 3 Prisen Salz und 1 TL Öl in einer Schüssel zu einem weichen Teigballen verarbeitet. Der Teig wird durch den 5-minütigen Knetvorgang elastisch. Das im Mehl vorhandene Weizeneiweisse kann sich mit Wasser vernetzen und Stärkekörner einbinden, diese wiederum binden Wasser an sich und quellen dabei auf. Es entsteht bei diesem Prozess eine Spannung im Teig. Nicht alle Glutenstrukturen halten diese anfängliche grosse Spannung über längere Zeit aus, sie reißen nach kurzer Zeit. Deshalb ist es richtig, den Teig nach der Knetphase vor dem Weiterverarbeiten ca. 30 Minuten zugedeckt ruhen zu lassen. Die Spannung im Teig lässt nach und der Teig wird formbar. Dies ist beim Strudelteig wichtig, da er die Zerreißprobe während dem dehnen nur so durchhalten wird.

Der Strudel hat seinen Namen von der kreisenden Wickelform des Teiges. Damit das Gebäck innwendig nicht schwerfällig und teigig wird, müssen die Teigschichten sehr dünn sein. Feine Teigschichten werden zart und aromatisch, sie werden vom Saft der Füllung feucht bleiben und bekommen etwas nudelartiges.

Filoteig oder Blattteig: Dieser Teig ist weniger feucht und weich als der Strudelteig, jedoch aus denselben Zutaten hergestellt. Für gefüllte salzige oder süsse Gebäcke. Baklava, Börek.

Yufkateig: Der Teig wird auch aus Mehl, Wasser, Salz und Öl hergestellt, jedoch etwas weniger dünn ausgezogen als der Filoteig. Für blättrig geschichtetes, knuspriges Yufka-Fladenbrot.

Brikteig: Die Teigmasse ist dickflüssig besteht aus Mehl und Wasser. Der Teig wird ähnlich einer Crêpe auf einer heissen Platte gebacken für Brik = Krapfen mit Fleisch-Ei-Füllung aus den maghrebinischen Ländern.