Arabischer Strudelteig
mueajinat

Ein Strudelteig ist ein sehr dünner, elastischer Teig, der traditionell so dünn ausgezogen wird, dass man durch ihn hindurchsehen kann. Er besteht aus einfachen Zutaten wie Mehl, Wasser, Öl und manchmal einem Schuss Essig oder Zitronensaft. Der Teig enthält kaum Fett, was ihn von anderen Teigarten wie Blätterteig unterscheidet.
Strudelteig wird oft für süße und herzhafte Füllungen verwendet. Klassische Beispiele sind Apfelstrudel, Topfenstrudel oder auch herzhafte Varianten mit Gemüse oder Fleisch. Die Kunst beim Strudelteig liegt darin, ihn so dünn wie möglich auszuziehen, ohne dass er reißt.

Herkunft: Tunesien
Kategorie: Hauptspeisen, Mehlspeisen

Vorbereitungszeit: 2 Stunde(n)
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 16 Stück
225 g Weizenmehl
125 ml Wasser
½ TL Salz
1 EL Olivenöl
100 g Kartoffelmehl zum Ausziehen

Zubereitung
Das Mehl mit Salz mischen und 125 ml Wasser einarbeiten. Das Öl hinzufügen und den Teig kräftig kneten, bis er geschmeidig ist. Je länger man knetet, desto besser lässt er sich später ausziehen. Zugedeckt 2 Stunden bei Zimmertemperatur stehenlassen. Dann in Bällchen teilen und jedes gut durchkneten.
Ein Küchentuch mit etwas Stärkemehl bestreuen und die Teigbällchen darauf nacheinander zu großen, sehr dünnen Fladen auswellen. Übereinanderlegen und jeweils zwischen die einzelnen Teigfladen ein dünnes Tuch legen. Bis zur Weiterverarbeitung bei Zimmertemperatur stehenlassen. Eine darüber gedeckte Plastikfolie schützt die Teiglagen vor dem Austrocknen.

© 2026 coquina.de