

Münsterländische Struwen mit Apfel-Johannisbeerchutney



ZUTATEN (6 Portionen):

Für den Teig:

- 250 g Mehl (Type 405 oder 1050)
- 200 ml Milch
- 20 g Hefe
- 30 g Zucker
- 75 g Rosinen (optional)
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 1 EL Teutoburger Raps-Kernöl zum Braten

Für das Apfel-Johannisbeerchutney:

- Würfel (0,5 x 0,5 cm) von 2 Äpfeln
- 100 ml Apfelsaft
- 1 Schale Johannisbeeren (oder TK)
- 2 EL Zucker
- 1 EL Raps-Kernöl mit Buttergeschmack
- 2 EL Johannisbeer-Marmelade

Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, die zerbröckelte Hefe hinein geben und mit etwas lauwarmen Milch und wenig Mehl verrühren. Diesen Vorteig an einem warmen Ort abgedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen. Alle weiteren Zutaten mit dem Teig vermengen und kräftig schlagen. Den Teig wiederum abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen. Das Öl in der Pfanne erhitzen und flache Struwen von ca. 7 cm Durchmesser hellbraun ausbacken.

Für das Apfel-Johannisbeerchutney Raps-Kernöl mit Buttergeschmack in einem kleinen Topf erhitzen. Zucker hinzugeben, kurz angehen lassen, die Hälfte der Apfelwürfel mit anschwitzen, dann mit dem Apfelsaft ablöschen. Das Ganze ca. 5 Minuten leicht köcheln



lassen, bis es etwas Bindung bekommt. Nun alles pürieren, mit Johannisbeer-Marmelade abschmecken. Zum Schluss die restlichen Apfelwürfel und die entstieltten Johannisbeeren hinzufügen. Alternativ können auch tiefgefrorene Johannisbeeren verwendet werden.

Pro Portion:

388 kcal (1626 kJ), 8,1 g Eiweiß, 8,1 g Fett, 68,4 g Kohlenhydrate (5,7 BE)

Dieses Rezept wurde in Kooperation mit Gourmet-Koch Klaus Breinig entwickelt: „Als Profikoch kann ich nur ein gutes Gericht kochen, wenn die Grundlagen eine hohe Qualität haben. Deswegen lege ich viel Wert auf sehr gute Zutaten und deswegen greife ich zu Bio-Produkten. Meine Gerichte überzeugen dann durch ihren guten Geschmack und durch ihre köstlichen Farben. Die Sinne werden angesprochen und es macht Spaß zu essen.“

Regional Genießen: Brauchtum am Karfreitag

Struwen sind kleine Hefeküchlein, die ursprünglich aus dem Münsterland stammen. Sie werden traditionell am Karfreitag gegessen, denn die günstigen, einfachen Zutaten entsprechen ganz dem Fastengedanken. Struwen werden typischer Weise mit ein wenig Zucker und Zimt bestreut oder mit Apfelmus bestrichen.