

# Reisemitbringse! Südtiroler Apfelstrudel mit Mürbteig und Pinienkernen



Nach zweieinhalb Wochen in Südtirol und Italien bin ich Anfang der Woche wieder in Deutschland gelandet – voller wunderschöner Eindrücke, Erlebnisse und neuer kulinarischer Erfahrungen.

Dass man in Südtirol sehr gut essen kann, wisst ihr sicherlich. Viele Knödel, gefüllte Pasta und auch leckere Kuchen stehen da auf den Speisekarten und natürlich wollte ich so viel wie möglich davon kosten!

Was ich nicht wusste, ist, dass die Südtiroler definitiv einen Hang zu Apfelstrudel haben. Verwunderlich ist es aber eigentlich nicht, denn dort werden Äpfel angebaut und aufgrund der geschichtlichen Nähe zur Österreichischen Küche haben sich dort einige Wiener Naschereien wie Strudel und auch Sachertorte eingefunden.



Spannend fand ich, dass die Strudel dort nicht mit dem hauchdünnen Wiener Strudelteig gemacht werden, sondern – und das ist sicher der italienische Einfluss – mit einem Mürbteig. Und natürlich darf die italienische Note auch bei der Füllung nicht fehlen: meistens waren noch Pinienkerne darin, was ich sehr lecker fand. Allerdings hätte ich sie leicht angeröstet, damit ihr Aroma besser zum Tragen kommt.

Natürlich wollte ich einen solchen Strudel nachbacken und zusammen mit ein paar der schönen Bergfotos für euch bloggen. Der Strudel ist recht leicht zu backen – definitiv leichter als der hauchdünne Strudelteig, den ich in Wien kennen gelernt habe.

Leider fiel er mir beim Backen an der einen Seite etwas auseinander, was dem Geschmack aber keinen Abbruch tut. Ich hoffe, euch passiert das nicht.

Da ich mal wieder keinen Vanillezucker da hatte, habe ich etwas gemahlene Tonkabohne genommen – das ist meine persönliche Note in diesem ansonsten sehr klassischen Rezept. :)



Köstlich schmeckt dazu natürlich eine dicke Vanillesauce. Ein

Rezept dafür findet ihr hier. Allerdings würde ich die Sauce ein wenig dicker machen, also entweder etwas weniger Flüssigkeit nehmen, oder noch ein klein wenig Stärke zum Andicken zufügen.

Für 1 großen Strudel:

**Teig:**

300 g Dinkelmehl 630  
200 g Butter  
100 g Puderzucker  
1 Ei (oder 2 Eigelb)  
etwas Zitronenabrieb (Bio-Zitrone)  
etwas gemahlene Tonkabohne  
1 Prise Salz

**Füllung:**

500 g Äpfel  
40 g Zucker  
40 g Semmelbrösel, in etwas Butter geröstet  
35 g Rosinen  
30 g Pinienkerne, ohne Fett leicht geröstet  
2 EL Rum  
1 Packung Vanillezucker  
(oder etwas gemahlene Tonkabohne + 1 EL Zucker)  
 $\frac{1}{2}$  TL Zimt  
etwas Zitronenabrieb

Puderzucker zum Bestreuen

Das Mehl in eine große Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Butter in Würfel schneiden, in die Mitte geben und mit dem Puderzucker, dem Ei, dem Tonkapulver, der Zitronenschale und dem Salz verkneten, bis keine Butterstückchen mehr sichtbar sind. Dann mit dem Mehl rasch zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig in Klarsichtfolie einwickeln und etwa eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten: Äpfel schälen und

entkernen, in schmale Scheiben schneiden und mit dem Zucker, den gerösteten Bröseln, den Rosinen, den Pinienkernen, dem Rum, dem Vanillezucker, dem Zimt und der Zitronenschale mischen.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 40 x 26 cm groß ausrollen und auf ein gefettetes (oder mit Backpapier ausgelegtes) Backblech legen. Die Apfelfüllung auf den Teig geben und den Strudel mit dem Teig einschlagen.

Den Strudel ca. 35 Minuten backen.

Leicht abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen. Nach Belieben [Vanillesauce](#) dazu servieren.



Ich habe gemerkt, dass ich so viele schöne Erlebnisse und auch Unterkünfte mit euch teilen kann, dass ich noch einmal einen eigenen Südtirol-Beitrag für euch schreiben werde.

Jetzt gibt es aber erstmal eine schöne Nascherei, die zwar optisch nicht ganz perfekt ist, aber zum Glück konnte ich den Strudel ganz gut davor bewahren, weiter aufzureißen, indem ich das Papier etwas über den Riss schlug und den Strudel mit dieser Stelle an den Rand des Blechs lehnte.

Zur Sicherheit würde ich ihn nächstes Mal vielleicht an den Längsseiten abstützen, zum Beispiel einem Backrahmen oder so.

Lecker ist er trotzdem geworden und ich hoffe, ihr seid genauso begeistert von dieser südalpinen Variante wie ich!

Habt genussvolle Spätsommertage und macht es euch schön!

Eure Judith