Saftiger Gemüsestrudel

Vegetarisch » Kohl-Gerichte

Zutaten (12 Stücke)

» 250g Mehl
» 2EL Öl
» 1/2TL Salz
» 2 Eigelb
» 300g Möhre(n)
» 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
» 400g Blumenkohl
» 400g Brokkoli
» 100g Frühstücksspeck
» Salz & Pfeffer
» 150g Crème fraîche
» 2 Ei(er)
» 30g Butter/Margarine
» 4EL Semmelmehl
» Petersilie
» 1/2 Bd. Schnittlauch
» 250g Magerquark

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
91-120min

Zubereitung

1. Mehl, Öl, Salz, Eigelb und 1/8l lauwarmes Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Mit etwas Öl bestreichen, zugedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen. Möhren fein würfeln und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen. Speck in Streifen schneiden und auslassen.

2. Lauchzwiebeln zum Speck geben, 1min mitbraten. Auskühlen lassen. Möhren, Brokkoli und Blumenkohl in Salzwasser ca. 4min kochen. Abtropfen. Mit Speckmischung, Crème fraîche und Eiern mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Teig auf mit Mehl bestäubtem Küchentuch dünn (40x60cm) ausrollen und ausziehen.

3. Teig mit geschmolzener Butter bestreichen, mit Paniermehl bestreuen. Gemüsemischung darauf verteilen, einen Rand frei lassen. Teig mit Hilfe des Geschirrtuches von der schmalen Seite her aufrollen. Die Seiten einschlagen. Strudel mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

4. Strudel im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 30min backen. Kräuter fein hacken, mit Quark verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuterquark zum Strudel servieren.

Nährwerte: 250kcal/E10g/F13g/KH21g pro Stück

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke