

# Gemüsestrudel



## Zutaten für vier Personen:

2 Blätter Strudelteig

50 g Butter

## Füllung:

250 g Blattspinatblätter

1 Knoblauchzehe

1 Ecke Butter

2/3 einer Lauchstange

2-3 mittlere Karotten

1/3 eines Broccoli

2-3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

25 g Pinienkerne

50 g Feta-Käse

150-200 g Quark (20%)

1 Ei

1. Blattspinat verlesen und waschen. Eine Ecke Butter zerlassen, Knoblauch in Scheiben schneiden und in einem größeren Topf anbraten. Blattspinat tropfnass zugeben und „zusammenfallen“ lassen.

2. Lauch putzen und in schmale Ringe schneiden. Karotten schälen, längs in bleistiftdicke Streifen schneiden, dann in Würfel. Broccoli waschen und in Röschen teilen, in dickere Scheiben schneiden.

3. Lauch, Karotten und Broccoli in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl anbraten und knackig dünsten.

4. Spinat ausdrücken und unterheben. Pinienkerne ohne Fett rösten und begeben.

5. Quark mit dem Feta-Käse und dem Ei vermischen und unter die Füllung heben.

6. Strudelteigblätter auf bemehltem Backpapier ausbreiten. Die Füllung in Form eines Walls im oberen Viertel aufbringen. Dann mit Hilfe des Backpapiers einrollen. Mit flüssiger Butter bestreichen.

7. Backofen auf 200° vorheizen und den Strudel auf dem Backpapier ca. 30 Minuten backen.

## Hinweise:

Strudelteig gibt es im gut sortierten Einzelhandel fertig zu kaufen. Selber machen lohnt sich meines Erachtens nicht.

Optional kann man noch 1-2 Scheiben Kochschinken in kleine Abschnitte teilen und zur Füllung geben. Dazu serviert man einen Klacks Crème fraîche.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, vegetarisch (ohne den Schinken), mediterran

Rezept und Foto; Walter  
Stand 24.01.2023