

einfacher Gemüsestrudel



Heute war mal wieder ein Kochmeeting per Videokonferenz mit einer der Urlaubstöchter dran. Vorgabe: es sollte nicht zu kompliziert sein, die Urlaubstochter hat noch keine großen Kocherfahrungen und vegetarisch sollte es auch sein. Kriegen wir hin! Junior hat sich dann auch noch ins Videomeeting eingeklinkt und mit gekocht. Los geht's!

Die Zutaten:

- 1 Packung frischer Blätterteig (275 – 300g, je nach Hersteller)
- 400g TK Kaisergemüse (das ist eine Mischung aus Brokkoli, Blumenkohl & Möhren), bitte vorab auftauen lassen
- 150g vorgekochte und gewürfelte Kartoffeln
- 1 gewürfelte Zwiebel
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 150g Sauerrahm oder Schmand
- 3 Eier
- 4 gehäufte EL Semmelbrösel
- 2 EL gehackte Petersilie, TK passt gut, lässt sich leicht portionieren
- 75 – 100g geriebener Emmentaler
- Salz, Pfeffer, Muskat
- optional: 2 vegetarische Landjäger in Scheiben geschnitten (findet man in vielen Bio-Läden in der Kühlung)

Den Blätterteig 10 Minuten vor Beginn aus dem Kühlschrank nehmen.

Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze stellen, Backblech noch

nicht einlegen. Die gehackten Zwiebeln in einem Topf mit dem Öl glasig dünsten. wer die Landjäger mit benutzen möchte kann diese hier auch schon mit anbraten. Wenn die Zwiebeln glasig sind den Topf vom Kochfeld ziehen und das Kaisergemüse und die gewürfelten Kartoffeln dazu geben und vermengen.

In einer Schüssel den Sauerrahm oder Schmand mit 2 Eiern, der Petersilie und den Semmelbröseln vermengen und so lang rühren bis es eine glatte Masse ist. Diese mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Hier kann man dann 1/3 vom Käse mit in die Masse rühren. Den restlichen Käse braucht man später. Ebenso das dritte Ei.

Die Masse über das Gemüse geben und alles vermengen.

Jetzt den Blätterteig mit dem Backpapier (ist in der Packung mit drin) auf dem Backblech ausrollen. Auf den ausgerollten Teig dann die Gemüse-Masse-Mischung geben. Am besten klappt das wenn man die Masse nur auf einer Hälfte der Länge nach auf den Teig verteilt und dabei einen 2cm Rand frei lässt.

Nun kommt das dritte Ei ins Spiel. Aufschlagen und verquirlen und dann mit einem Backpinsel den 2cm Rand vom Teig rundum einpinseln. Den Rest aufbewahren.

Den Teig dann über die Gemüsemasse über klappen und mit einer Gabel die Ränder vorsichtig andrücken. Nach Möglichkeit die Ränder danach auch noch hoch an den Strudel drücken.

Nun den ganzen Strudel mit dem restlichen Ei einpinseln und den Strudel mit dem Käse bestreuen.

Ab in den Ofen auf die unterste Schiene damit und die Temperatur auf 200 Grad runter regeln.



Nach 25-30 Minuten mal einen Blick in den Ofen werfen. Der Strudelteig sollte schon leicht gebräunt und der Käse zerlaufen sein. Jetzt braucht es noch etwa 10-15 Minuten (je nach Backofen). Wenn der Blätterteig knusprig braun aussieht und der Käse schon leichte braune Flecken hat ist

der Strudel fertig und kann serviert werden.

Das ganze geht natürlich auch mit Umluft, dann allerdings die Temperatur je 20 Grad niedriger. Und wer 2 Strudel auf 2 Blechen machen will nimmt Umluft und tauscht nach 15-20 Minuten mal die Bleche von oben nach unten und umgekehrt durch.

Guten Appetit!