

Gemüsestrudel mit Kräuterquark

Zutaten für die Gemüsestrudel (für 4 Personen):

- 300 g frische Strudelteigblätter
- alternativ: Filoteigblätter
- 2 Pastinaken
- 2 Möhren
- 0,2 Knolle Sellerie
- 2 Zucchini
- 1 Peperoni
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 2 Zehen Knoblauch
- 0,5 Bund Thymian
- 1 TL Cajun
- Salz
- Pfeffer
- alternativ: Harissa
- 250 g zimmerwarme Butter
- Olivenöl

Gemüse schälen oder säubern. In feine Späne hobeln oder in Streifen schneiden, Zwiebeln in feine Streifen schneiden und Knoblauch hacken. Ingwer mit einem Löffel vorsichtig abschaben und ebenfalls hacken. Thymianblätter von den Stielen zupfen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anschwitzen, dann alle Gemüse außer Zucchini hinzufügen. Alles bei mäßiger Hitze schmoren lassen, bis das Gemüse bissfest ist und nur etwas zusammenfällt. Mit Thymian, Cajun, Salz und Pfeffer würzen. Erst zum Schluss die Zucchini hinzufügen und kurz erhitzen. Das geschmorte Gemüse in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Etwas Gemüse zum Anrichten beiseitelegen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Blatt Strudelteig oder Filoteig auslegen und mit Butter bestreichen. Den Teig in der Mitte falten und die Oberfläche wieder mit Butter bestreichen. Nun ein zweites Blatt darauflegen, mit Butter bestreichen und wieder falten. Die Butter bildet so eine wichtige Barriere zwischen den Schichten: Die Teigschichten kleben sonst zusammen und es entsteht keine luftige, sondern eine matschige und dicke Kruste. Nach Geschmack eine weitere Doppel-Schicht hinzufügen.

Das Gemüse auf den Teig legen. Dabei ringsherum ausreichend Rand lassen. Den Teig einschlagen und zu einer Wurst formen. Dabei den Teig gut an das Gemüse drücken. Die Ränder und Enden gut verschließen. Zum Verkleben etwas Butter verwenden. Die Oberfläche des Strudels ebenfalls mit Butter bestreichen. Für 4 Portionen ungefähr 2-3 Strudel herstellen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen, etwas Butter darauf streichen und die Strudel darauf setzen. Etwa 10 Minuten im Ofen garen. Die Strudel sollten außen goldgelb und knusprig sein.

Zutaten für den Kräuterquark:

- 400 g Magerquark
- 2 Handvoll frische Kräuter
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Spritzer Orangensaft
- Salz
- Pfeffer

· Olivenöl

Kräuter - beispielsweise Petersilie, Kerbel, Basilikum, Schnittlauch und Dill - waschen, trocknen und fein hacken. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Den Quark in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Zitronen- und Orangensaft, Ahornsirup und etwas Olivenöl würzen. Zum Schluss die Kräuter unterheben.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 10.12.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen