



## Benötigte Zutaten

Strudel	
2 Stück	Frühlingszwiebel
250 g	Brokkoli
350 g	Zucchini
1 Stück	Paprika (rot)
1 Stück	Paprika (orange)
200 g	Pilze
250 g	Kartoffeln (gekocht, ausgekühlt und geschält)
2 Stück	Knoblauchzehen
2 Stück	Eier
200 g	<b>Premium Sauerrahm</b>
150 g	<b>Premium Gouda</b>
1 Bund	Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Basilikum)
	Salz, Pfeffer
2 EL	<b>Premium Teebutter</b>
1 Stück	Ei

## Gemüsestrudel

Der Gemüsestrudel von Michaela von [flowersinthesalad.com](http://flowersinthesalad.com) ist ein vielseitiger und köstlicher Genuss. Mit frischem Gemüse und Kräuterdip ist er perfekt als Hauptgericht oder Beilage. Leicht zuzubereiten und herrlich knusprig!

### Anleitung

1. Die Zutaten des Strudelteiges händisch oder mit Küchenmaschine zu einem elastischen Teig kneten. Nach Belieben im Ganzen lassen oder für zwei Strudel in zwei Kugeln formen. Eine bzw. zwei Schüsseln mit etwas Öl einstreichen. Den Teig hinein geben, abdecken und ca. 30 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen.
2. Für den Dip die Kräuter fein hacken. Sauerrahm, Joghurt und Kräuter in einer Schüssel vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Im Kühlschrank kalt stellen.
3. Das Gemüse putzen. Die Zwiebel in 3 mm dicke Ringe schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Das restliche Gemüse in kleine, etwa gleich große Stücke schneiden. Die Kräuter fein hacken. Den Käse reiben.
4. Die Butter in einer großen Pfanne schmelzen. Knoblauch und Frühlingszwiebel dazugeben und etwas rösten. Das restliche Gemüse dazu geben und ca. 5-7 Minuten rösten. Es sollte noch knackig sein. Entstandene Flüssigkeit abseihen, damit die Fülle anschließend gut zusammen hält. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 20 Minuten auskühlen lassen
5. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen.
6. Sauerrahm, Eier, Käse und gehackte Kräuter in einer großen Schüssel vermischen. Das Gemüse dazu geben und alles vermischen.
7. Das Ei in einer Schüssel verquirlen. Ein großes, sauberes Geschirrtuch auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Mit Mehl bestäuben.
8. Den Teig in der Luft von der Mitte aus in Drehbewegungen dünn drücken



## Strudelteig

1 EL **Premium Teebutter  
(weich)**

100 ml Wasser

170 g Mehl

Prise Salz

1 TL Essig

## Dip

250 g **Premium Sauerrahm**

100 g **Premium Naturjogurt**

1 Bund Kräuter (Petersilie, Dill,  
Basilikum)

Salz, Pfeffer

Zitronensaft

bzw. ziehen. Wenn er nicht mehr gut zu halten ist auf das Tuch legen und dort weiter zu einem Rechteck ausziehen, bis er fast durchsichtig ist.

9. Das Gemüse mit kleinem Abstand zum Rand auf der unteren Hälfte verteilen. Leicht zusammendrücken. Die Ränder mit Ei bestreichen. Mit Hilfe des Geschirrtuches den Strudel aufrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech heben. Mit Ei bestreichen.

10. Ca. 25-30 Minuten goldbraun backen. In Stücke schneiden, auf Teller verteilen und mit dem Kräuterdip servieren.

**Tip:** Zu dem Gemüsestrudel passt sehr gut ein knackiger Salat!

Das Rezept eignet sich ideal zur Resteverwertung, Gemüse kann nach Belieben variiert werden (Karotten, Erbsen, Mais, Aubergine, Mangold, was gerade im Kühlschrank ist).



Ein Rezept von  
[flowersinthesalad.com](http://flowersinthesalad.com)