

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)
Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Gemüsestrudel

300 g Weizenvollkornmehl, jod. Meersalz
150 cm³ lauw. Wasser, 2 Eigelb (Gew. – Kl. 2)
60 cm³ Sonnenblumenöl
200 g Weizen, ganz
300 g Netto Porree
360 g Netto Gelbe Rüben
250 g Gouda
jod. Meersalz, Pfeffer weiß
1 Ei (Gew. – Kl. 2)
Pfeffer weiß
1 Eigelb (Gew. – Kl. 2)
1 TI Milch
20 g Sonnenblumenkernen
flüssiger Butter
Dazu: Joghurtsauce mit Schnittlauch.
Gesamt: 3744 kcal : 16 = 234 kcal

verkneten, auf d. Arbeitsfl. ca. 10 Min. kräftig durchkneten. In Folie wickeln und 40 Min. ruhen lassen.
in Gemüsebrühe 40 Min. garen, gut abtropfen lassen.
in sehr feine halbe Ringe, noch etwas kleinschneiden, und
fein reiben. Teig auf bemehlt. Handtuch ausrollen. Gelbe Rüben und Porree mischen, würzen mit
a. d. Teig verteilen, Weizen m. vermischen, leicht mit würzen, auf d. Gemüse verteilen. 230 g Gouda darüberstreuen. Strudel zusammenrollen u. auf ein m. Baktrennpapier ausgelegtes Blech legen.
mit
verquirlen, d. Oberfl. damit bestreichen, mehrm. m. einer Gabel einstechen u. m. d. restl. 20 g Gouda u. bestreuen.
Backzeit: ca. 40 Min./200 Grad, während d. Backens mit bepinseln.