



Dauer: Mittel

.....

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

Vegetarisch

.....

Saison: Ganzjährig

.....

Für: 6 Personen

.....

Verfasst von: Renate Jessner

.....

Zutaten

Strudel

.....

200 G glattes Mehl

.....

ETWAS Salz

.....

150 G kalte Butter

.....

150 G passierter Topfen

.....

500 G Kohl

.....

1 Zwiebel

.....

100 G Champignons

1 EL Butter

1 EL gehackte Kräuter

125 ML Obers

Salz

Pfeffer

Zitronensaft

2 Knoblauchzehen

Ei zum Bestreichen

Petersilsauce

1/2 Zwiebel

20 ML Öl

120 ML Obers

60 G Creme fraiche

Salz

Pfeffer

Zitronensaft

60 ML Gemüsefond

gehackte Petersilie

ETWAS Maizena

Zubereitung

1. Topfenmürbteig bzw. Topfenblätterteig lt. Grundrezept herstellen.
 2. Kohl vorbereiten, in Streifen schneiden und blanchieren.
 3. Zwiebel kleinwürfelig, Champignons in Stücke schneiden; beides in Fett anrösten.
 4. Kohlstreifen und Kräuter zugeben, mit Obers aufgießen und dick einkochen lassen und würzen.
 5. Masse auskühlen lassen.
 6. Teig rechteckig ausrollen; Ränder mit Ei bestreichen.
 7. Fülle in der Mitte auftragen und zu einem Strudel zusammenklappen; mit Nahtstelle nach unten auf ein vorbereitetes Blech setzen.
 8. Oberfläche bestreichen.
 9. Backen: 210°C – abfallen – ca. 35-40 Minuten.
 10. Überkühlten Strudel portionieren mit Sauce und jeweiligen Beilagen anrichten.
1. Zwiebeln fein hacken und in Fett anrösten.
 2. Mit Fond aufgießen, Obers mit Crème fraîche zugeben.
 3. Würzen und verkochen lassen.
 4. Eventuell mit etwas Maizena binden.
 5. Kurz vor dem Anrichten gehackte Kräuter zugeben.

Isst-Gut-Rezept, Gemüse-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Um die Eiweißzufuhr zu ergänzen, kann ein Joghurtdip dazu serviert werden!