

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Herzhafter Kürbis-Spitzkohl-Strudel

Zutaten für 2 große Strudel (für ca. 5-6 Personen)

Strudelteig vorbereiten:

- 250 g Weizenvollkornmehl
- 2 Prisen Kräutersalz
- 1 TL Apfelessig
- 50 g Butter klein geschnitten
- 125 ml lauwarmes Wasser

Eine Schüssel und einen Teller im Herd anwärmen.

Alle Zutaten verrühren und 8 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Dann ca. 50 x auf den Tisch schlagen, der Teig wird elastisch und glänzend.

In die warme Schüssel legen und mit dem Teller abdecken.

½ Stunde (oder bei Bedarf auch länger) warm ruhen lassen.

Füllung vorbereiten:

- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 300 g Spitzkohl
- 50 g Butterschmalz
- 150 g Schmand
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 75 g Vollkornsemmelbrösel
- 80 g Butter (erwärmt und so flüssig gemacht)
- Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne zum Bestreuen

Kürbis grob raspeln, Spitzkohl fein schneiden. In einer großen Pfanne im Butterschmalz ca. 8 Minuten anschwitzen, dabei immer wieder umrühren und kräftig mit Kräutersalz würzen. Etwas abkühlen lassen und mit Sonnenblumenkernen und Schmand vermengen.

Strudel zubereiten:

Den Strudelteig in 2 Hälften teilen. 2 Geschirrtücher ausbreiten, mit etwas Mehl bestreuen und darauf den Teig sehr dünn auswellen. Mit etwas flüssiger Butter dünn bestreichen und mit den Semmelbröseln bestreuen.

Die Füllung auf die beiden Hälften verteilen. Dabei rundum ca. 5 cm Rand freilassen. Zuerst die kurzen Enden einschlagen, dann mit Hilfe des Geschirrtuches die Strudel von der Längsseite her aufrollen. Mit den Händen die Strudel auf ein Backblech mit Backpapier legen. Mit der restlichen Butter bestreichen.

Die Strudel bei 200 Grad Ober-/Unterhitze auf mittlerer Schiene 40 Minuten backen. Mit Salat und Sauerrahm-Dipp servieren.

