

Gemüsestrudel mit Joghurt-Kräutersauce

www.fitdurchsleben.com



Zutaten für 5 Personen:

- 1 St. Strudelblatt, gekauft selbst gemacht

- 150 g Karotten, in Würfel
- 150 g Weißkraut, grob blättrig
- 150 g Paprikaschote, rot in Streifen
- 150 g Kohlrabi, in Würfel
- 150 g grüne Bohnen, grob würfeln

- 1 St. Eidotter
- 20 ml Rahm(Sahne)
- 50 g Emmentaler, gerieben
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

- 40 g Semmelbrösel

Zum Bestreichen:

- 20 ml Rahm(Sahne)

Herstellung:

1. Strudelteig auslegen.
2. Gemüse kurz blanchieren und abkühlen.
3. Gemüse mit Eidotter, Rahm und Emmentaler vermengen und gut abschmecken.
4. Strudelblatt aufbreiten und mit Brösel bestreuen.
5. Gemüse darauf verteilen und einrollen.
6. Mit Rahm besteichen.
7. Im Backofen bei 175 °C zirka 30 Minuten backen.
8. Kurz rasten lassen (anstehen) lassen – erst dann schneiden.

a´ Sauce

1. Einen EL Mayonnaise mit einem Becher Joghurt vermischen.
2. Zwei EL gehackten Schnittlauch (TK-Kräuter) hinzugeben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

