Gemüsestrudel mit Joghurt-Kräutersauce

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

1 St. Strudelblatt (TK)

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
50	g	Emmentaler, gerieben
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
40	g	Semmelbrösel
		Eidotter - Rahmgemisch

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. Eidotter – Rahmgemisch besteichen.
7. Im Backofen bei 175° C zirka 30 Minuten backen.
8. Kurz rasten lassen – erst dann schneiden.

a´ Sauce .....

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

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister