Spinatstrudel mit Joghurtdip

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

500	g	Blattspinat, Tiefkühlware – aufgetaut – ausgedrückt
2	EL	Maiskeimöl
80	g	Zwiebel, in kleinen Würfeln geschnitten
250	g	Schafskäse
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
275	g	Blätterteig oder
1	St.	Strudelteig bzw. Filoteig (fettarm)

Eistreiche:

1	St.	Eidotter
2	EL	Milch oder Rahm

Herstellung:

1. Tiefkühlspinat auftauen lassen, die Flüssigkeit ausdrücken und den Spinat in eine Schüssel geben.
2. Die Zwiebelwürfel in Öl gold-gelb anrösten und zum Spinat hinzugeben.
3. Den Schafskäse zerbröseln und unter den Spinat mischen.
4. Mit Salz und Pfeffer event. Knoblauch würzen.
5. Den Aufgetauten Blätterteig ausrollen (aufrollen), Spinatfülle darauf geben und einrollen.
6. Eidotter und Milch miteinander verquirlen und damit den Strudel besteichen.
7. Bei 175 °C ca. 25 Minuten backen – kurz anstehen lassen und portionieren.

a´ Dip .....

1. Einen Becher Joghurt vermischen mit etwas gehackten Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, KM, Vegan- vegetarisch Koch a.S.