



Rezeptidee der Woche

Frühling Woche 10 / 2020

Spinat-Pilz Strudel

500g	Steinchampignons
80g	Linsen, braune oder schwarze
4	Gelbe Zwiebeln, mittlere
3	Knoblauchzehen
300g	Baby Spinat
35g	Zedernüsse
1 Pck.	Vollkorn Blätterteig, 300g
½ Bund	Petersilie
Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Dink	



Zubereitung für 1 Strudel – 4 bis 6 Portionen:



Die Champignons in hauchdünne Scheiben schneiden. Zwiebeln & Knoblauch pellen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Linsen in Wasser weich kochen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln anschwitzen. Die Pilze zugeben, Salz, Pfeffer, Muskat und eine Knoblauchzehe zugeben. Sämtliche Flüssigkeit einkochen. Pilze in eine Schüssel geben, Linsen & gehackte Petersilie unterheben.

Wieder etwas Öl in die Pfanne geben, die andere Hälfte Zwiebeln anschwitzen, Knoblauch und Spinat zugeben. Mit Salz, Pfeffer & Muskat kräftig würzen, den Spinat zusammenfallen lassen. Pfanne vom Herd nehmen. Die Zedernüsse in einer trockenen Pfanne etwas anrösten.

Zwischendurch den Blätterteig auftauen lassen. Die 6 Blätterteigplatten aneinander legen, Drei der Länge nach, Zwei in der Breite und mit dem Rollholz etwas länger ausrollen.

Wichtig bei beiden Füllungen: mit den Händen die restliche Flüssigkeit ausdrücken, da das enthaltene Wasser beim backen den Strudel einreißen lassen würde.

Die Füllungen wie oben im Bild auf dem Blätterteig verteilen. Diesen zusammen rollen, Die Ränder festdrücken und mit den Nähten nach unten auf ein Backblech legen.

Blätterteig etwas mit Hafersahne bestreichen, mit Sesam bestreuen und im Backofen bei 200°C ca. 25 Minuten backen.