

die Ebenrainköchin empfiehlt...

# Gemüsestrudel auf Napolisauc

Monatsmenü April 2017 / 4 Personen

200 g rote Linsen

6 dl Wasser

mit kaltem Wasser spülen, in Pfanne geben

zugeben, ca. 15 Min. weich kochen, überflüssiges Wasser abgiessen

300 g Kohlrabi, in kleinen Würfelchen

im Dampf oder mit wenig Wasser knapp weich dämpfen, leicht auskühlen

200 g Frischkäse nature

Salz, Pfeffer

½ Zitrone, Schale fein abgerieben

mit den Linsen und den Kohlrabiwürfelchen mischen

50 g Butter, flüssig

1 Pack Strudelteig

erstes Teigblatt auf Küchentuch auseinander falten, mit flüssiger Butter bestreichen, zweites Teigblatt auflegen, wieder mit Butter bestreichen, drittes und viertes Teigblatt ebenfalls darauf legen und mit Butter bestreichen

Die Linsen-Gemüse-Frischkäsemasse auf dem unteren Drittel der Längsseite verteilen, links und rechts einen 2 cm breiten Rand freilassen, Teigränder seitlich einschlagen, Strudel von der Längsseite aufrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, nochmals mit Butter bestreichen und mit einer Gabel mehrmals einstechen



**Backen** (Ofen vorgeheizt)

Untere Ofenhälfte

200 °C

ca. 25- 30 Min.

Dazu passt eine Napolisauc (Tomatensauc) und eine Schüssel bunter Salat.

## Varianten

- Gemüse je nach Saison variieren
- Mit je einem Teigblatt 4 kleine Strudel formen: Backzeit verkürzt sich auf 15-20 Min.
- Strudelteig selbst zubereiten

Die Ebenrainköchin wünscht "à Guete".

## ErnährungPlus

mehr als essen und trinken