Rezept

Spinat-Feta-Strudel

Ein Rezept von Spinat-Feta-Strudel, am 29.04.2024

Zutaten

250 g	Mehl (Type 405)
4 EL	Öl
2	Möhren
450 g	TK-Blattspinat
	frisch geriebene Muskatnuss
50 g	Butter
	Mehl zum Arbeiten
	Salz
1 Stange	Lauch
100 g	Knollensellerie
	Pfeffer
200 g	Feta
3 EL	Semmelbrösel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal, 15 g F, 10 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Mehl, ½ TL Salz, 3 EL Öl und 120 ml lauwarmes Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig von Hand weitere 10 Min. durchkneten, dabei immer wieder auf die Arbeitsfläche schlagen. In Frischhaltefolie wickeln und 1 Std. ruhen lassen.

2. Inzwischen Gemüse putzen und waschen. Lauch längs halbieren, gründlich zwischen den Blättern waschen und quer in Streifen schneiden. Möhren und Sellerie schälen und würfeln. Das Gemüse in 1 EL Öl 5 Min. andünsten. Den gefrorenen Spinat und 2-3 EL Wasser zugeben. Zugedeckt 8 Min. garen, dabei ab und zu umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Feta dazubröseln.

3. Backofen auf 200° vorheizen. Teig auf einem bemehlten Geschirrtuch ausrollen und über den Handrücken zu einem 45 × 60 cm großen Rechteck ausziehen. Butter schmelzen, dünn auf den Teig streichen. Auf ⅔ der Fläche Semmelbrösel streuen. Füllung darauf verteilen. Teig links und rechts einschlagen, Strudel aufrollen und auf ein Backblech legen (Naht unten). Mit der restlichen Butter einpinseln. Im vorgeheizten Ofen 30-35 Min. backen.