Rezept

Filo-Spinat-Strudel

Ein Rezept von Filo-Spinat-Strudel, am 08.09.2025

Zutaten

1 Packung	TK-Spinat (ca. 450 g)
2	Knoblauchzehen
	Salz
50 g	Pinienkerne
200 g	Schafskäse (Feta)
100 g	Rosinen
150 g	Sahne
6	Filoteigblätter (ca. 225 g, à 40 × 50 cm, aus dem Kühlregal)
2	Schalotten
3 EL	Olivenöl
	Pfeffer
1 Bund	Minze
500 g	Hüttenkäse
4	Eier (M)
ca. 8 EL	Olivenöl für die Form und zum Bestreichen
1-2 EL	schwarze Sesamsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Auflaufform von 25 × 35 cm (30 - 40 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Für die Füllung den Spinat auftauen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Aufgetauten Spinat ausdrücken und grob hacken. 3 EL Öl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Spinat dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 3 Min. dünsten. Die Spinatmischung in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

2. Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Minze waschen und trocken schleudern, die Blättchen abzupfen und hacken. Den Schafskäse sehr fein würfeln, mit Hüttenkäse, gerösteten Pinienkernen, gehackter Minze, Rosinen und 2 Eiern unter den Spinat mischen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

3. Backofen auf 200° vorheizen. Eine Auflaufform (20 × 30 cm) mit Öl einfetten. Die Filoteigblätter mit Öl bepinseln und auf die Hälfte zusammenfalten (40 × 25 cm). 3 der gefalteten Teigblätter mit Öl bepinseln, diese jeweils mit 1 Teigblatt belegen, glatt streichen und mit Öl bestreichen. Die Füllung auf dem unteren Drittel der Längsseiten in einem ca. 7 cm breiten Streifen verteilen, an den Seiten einen ca. 3 cm breiten Rand freilassen. Dann die Teigblätter aufrollen und die Enden andrücken. Die Strudel mit Öl bestreichen und nebeneinander in die Form setzen.

4. Für den Guss 2 Eier mit Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen und über die Strudel gießen. Die Strudel mit den schwarzen Sesamsamen bestreuen. Den Auflauf im Backofen (Mitte) in ca. 45 Min. goldbraun backen. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und in 30 - 40 kleine Portionen schneiden und servieren.