

Rezept

Frühlingsgemüse-Strudel

Ein Rezept von Frühlingsgemüse-Strudel, am 11.06.2026

Zutaten

200 g Mehl	Salz
3 EL Sonnenblumenöl (oder Rapsöl)	400 g Spitzkohl
200 g Möhren	200 g Zuckerschoten
1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Kerbel, Petersilie, Minze)	150 g Crème fraîche
Pfeffer	3 Eigelbe
2-3 EL Semmelbrösel	frisch geriebene Muskatnuss
25 g Butter zum Bestreichen	150 g gekochter Schinken (in dünnen Scheiben)
Backpapier fürs Backblech	Mehl zum Ausrollen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Mehl, $\frac{1}{8}$ l lauwarmes Wasser, 1 TL Salz und Öl zuerst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem weichen, glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt 30-60 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
2. Spitzkohl putzen, dabei von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien, in Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen, in Scheiben schneiden. Spitzkohl, Möhren, Zuckerschoten nacheinander in kochendem Salzwasser in 1-2 Min. bissfest blanchieren, abgießen und abtropfen lassen.
3. Die Kräuter waschen und trocknen, die Blättchen hacken. Crème fraîche und Eigelbe verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Kräuter und Gemüse untermischen. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
4. Den Teig auf einem bemehlten Küchentuch dünn ausrollen, dann über die Handrücken zu einem dünnen Quadrat von ca. 50 x 50 cm ausziehen. Mit Semmelbröseln bestreuen, Schinkenscheiben mit etwas Abstand zu den Rändern darauflegen. Das Gemüse auf dem Schinken verteilen. Den Teig mit Hilfe des Küchentuchs aufrollen, die Ränder fest andrücken und den Strudel auf das Backblech legen.
5. Butter schmelzen lassen, den Strudel damit bestreichen. Im Backofen (unten) in 35-40 Min. goldbraun backen. Den Strudel heiß oder kalt mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden.