

Rezept

Gemüse-Kartoffel-Strudel aus der Heißluftfritteuse

Ein Rezept von Gemüse-Kartoffel-Strudel aus der Heißluftfritteuse, am 28.06.2026

Zutaten

250 g mehligkochende Kartoffeln	Salz
70 g Brokkoli	100 g Hokkaido-Kürbis (geputzt gewogen)
50 g TK-Erbsen	1 TL getrockneter Thymian
125 g Frischkäse	1 Ei
Pfeffer	1 EL Butter
1 Pck. Strudelteig (250 g; aus dem Kühlregal)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 11 g F, 13 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in ca. 25 Min. in Salzwasser weich kochen. In der Zwischenzeit den Brokkoli waschen und putzen. Brokkoli und Kürbis in kleine Stücke von maximal 2 cm schneiden. Die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen.
2. Kürbis und Brokkoli getrennt voneinander in kochendem Salzwasser garen, bis sie noch eben bissfest sind, dann unter kaltem Wasser abschrecken. Die Erbsen ebenfalls in kochendem Wasser kurz tauen lassen. Den Thymian hacken.
3. Die Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse geben. Die Masse mit Frischkäse, Ei, Thymian, Salz und Pfeffer mischen, dann das Gemüse unterheben. Unterdessen die Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen.
4. Zwei Teigblätter auf das Arbeitsbrett legen. Die Hälfte der Gemüse-Kartoffel-Masse nicht ganz in voller Länge der Blätter als Streifen auftragen. Die Teigblätter vorsichtig (damit sie nicht reißen), aber doch fest einrollen, dabei die Enden nach innen schlagen. Mit flüssiger Butter bestreichen. Mit den übrigen Strudelblättern und der restlichen Masse ebenso verfahren.
5. Die Strudel in den Garbehälter legen, Timer auf 20 Min. einstellen. Gerät starten. Am Ende den Strudel in Scheiben schneiden und servieren. Dazu passt Feldsalat mit Orangen.