

Rezept

Gemüse-Tofu-Strudel

Ein Rezept von Gemüse-Tofu-Strudel, am 28.06.2026

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 250 g)	1 Glas eingelegte, gegrillte Paprikaschoten (Abtropfgewicht ca. 170 g)
1 Zucchini	200 g Tofu
6 EL neutrales Öl	2 EL Honig
2 EL Zitronensaft	1 Pck. italienische TK-Kräutermischung
2 TL edelsüßes Paprikapulver	1 Msp. Zimtpulver
100 g schwarze Oliven (ohne Stein)	Salz
Pfeffer	10 Filo- oder Yufkateigblätter (250 g, je ca. 30 x 30 cm, aus dem Kühlregal)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück (für 1 Springform) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Paprikaschoten ebenfalls abtropfen lassen, Zucchini waschen und putzen, beides sowie auch den Tofu klein würfeln.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Darin den Tofu rundherum braun braten. Zucchini dazugeben und kurz mitbraten. Honig, Zitronensaft, Kräuter, Gewürze und 4-5 EL Wasser untermischen. Paprikaschoten, Oliven und Kichererbsen hinzufügen, alles noch 2 Min. dünsten, salzen und pfeffern.
3. Die Springform so mit 1 Teigblatt auslegen, dass es an einer Seite ca. 5 cm über den Rand hängt. Mit Öl einpinseln und dann das nächste Blatt leicht versetzt darauflegen und über den Rand hängen lassen, wieder mit Öl einpinseln. Auf diese Weise insgesamt 8 Teigblätter auslegen, bis rundherum Teig über den Formrand hängt und der Boden vollständig bedeckt ist.
4. Füllung in der Form verteilen, überhängende Teigränder darüberklappen. Übrige Teigblätter darauflegen, dabei jeweils mit Öl einpinseln, überstehende Ränder in die Form drücken. Den Strudel im Ofen (Mitte) in 30-35 Min. goldbraun backen, dabei zwischendurch abdecken. Den Strudel in Stücke schneiden und heiß servieren.