

## Rezept

# Gemüsestrudel mit Paprikajoghurt

Ein Rezept von Gemüsestrudel mit Paprikajoghurt, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für den Teig:

<b>100 g</b> Dinkelkörner	<b>50 g</b> Buchweizen
<b>45 g</b> Rapsöl mit Buttergeschmack (4 ½ EL)	Salz
<b>30 g</b> Mandelmehl + Mehl zum Arbeiten	

### Für die Füllung:

<b>350 g</b> Weißkohl	<b>400 g</b> Lauch
<b>30 g</b> Rapsöl (3 EL)	<b>200 g</b> Hokkaido-Kürbis
Salz	Pfeffer
<b>100 g</b> Crème fraîche	<b>2</b> Eier (M)

### Für den Paprikajoghurt:

<b>250 g</b> griechischer Joghurt	<b>3 EL</b> mildes Ajvar
Salz	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**  
Ca. 625 kcal, 41 g F, 18 g EW, 56 g KH

## Zubereitung

1. Für den Teig Dinkel- und Buchweizenkörner im Mixtopf 1:30 Min. / Stufe 10 fein mahlen. 20 g Öl (2 EL), ¼ TL Salz und 80 g lauwarmes Wasser hinzufügen und alles 2 Min. / Teigstufe kneten. Teig herausnehmen, zur Kugel formen, mit ½ EL Öl einreiben und in Folie gewickelt 15 Min. ruhen lassen. Den Mixtopf spülen.
2. Für die Füllung den Kohl putzen, waschen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Im Mixtopf 3 Sek. / Stufe 5 hacken und umfüllen. Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen. Die Hälften quer in grobe Stücke schneiden und im Mixtopf 3 Sek. / Stufe 5 hacken. Mixgut mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben. Kohl wieder zum Lauch in den Mixtopf füllen, das Öl dazugeben und das Gemüse 5 Min. / 120° / Stufe 1 dünsten.
3. Das Kürbisstück waschen, entkernen und mit Schale in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Kürbis zur Gemüsemischung in den Mixtopf geben und 3 Sek. / Stufe 5 hacken. ½ TL Salz, ¼ TL Pfeffer und 30 g Wasser dazugeben und alles 5 Min. / 100° / Linkslauf / Sanfrührstufe garen. Das Gemüse im Mixtopf lauwarm abkühlen lassen.
4. Backofen auf 200° vorheizen. Crème fraîche und Eier zum Gemüse in den Mixtopf geben und 10 Sek. / Stufe 3 unterrühren. Teig auf einem bemehlten Küchentuch dünn ausrollen, dann vorsichtig über den Handrücken zu einem Rechteck von ca. 40 × 35 cm ausziehen. Teig mit 1 EL Öl bestreichen und mit Mandelmehl bestreuen.

5. Gemüse auf dem Teig verteilen, dabei je einen ca. 5 cm breiten Rand lassen. Ränder über das Gemüse schlagen. Teig mithilfe des Tuchs aufrollen. Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit übrigem Öl (1 EL) bestreichen und im heißen Ofen (Mitte) in 25-30 Min. goldbraun backen. Joghurt mit Ajvar und 1 Prise Salz glatt rühren und zum Strudel servieren.