Rezept

Gemüsestrudel mit Paprikasauce

Ein Rezept von Gemüsestrudel mit Paprikasauce, am 07.10.2026

Zutaten

250 g	Mehl
4 EL	Öl
	Mehl für die Arbeitsfläche
1 Stück	frischer Ingwer (etwa 5 cm)
250 g	Möhren
1 Bund	Frühlingszwiebeln
4 EL	Öl
	Pfeffer
4 EL	Olivenöl
	Salz
	Salz
1	Eigelb zum Bestreichen
2	Knoblauchzehen
250 g	Spitzkohl
250 g	Brokkoliröschen
50 g	Walnusskerne
	Salz
	je 2 rote und gelbe Paprikaschoten
2 TL	Zitronensaft
	Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Mehl, Salz und 2 EL Öl auf die Arbeitsfläche geben. Nach und nach 1/8 l lauwarmes Wasser untermischen und 10 Min. kneten. Zu einer Kugel formen, eine angewärmte Schüssel darüber stülpen, 30 Min. ruhen lassen.

2. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Spitzkohl vierteln, vom Strunk befreien, in feine Streifen hobeln. Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Brokkoliröschen waschen und längs in etwa 1 mm dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Nüsse hacken.

3. Öl erhitzen. Knoblauch und Ingwer darin 2 Min. anbraten. Spitzkohl, Möhren und Brokkoli hinzufügen, 2 Min. unter Rühren braten. Frühlingszwiebeln und Walnüsse unterrühren, salzen und pfeffern. Abkühlen lassen.

4. Ofen auf 250° vorheizen. Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen. Mit den Schnittflächen auf ein Blech setzen. Unter dem Grill (oben) 12-15 Min. grillen, bis die Haut Blasen bekommt. Herausnehmen und 2 Min. mit einem feuchten Tuch bedecken. Ofen auf 180° zurückstellen. Paprikaschoten häuten. Gelbes und rotes Paprikafleisch getrennt mit je 2 EL Öl und 1 TL Zitronensaft pürieren und mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

5. Ein Küchentuch mit Mehl bestäuben. Den Teig zu einem Rechteck ausrollen, mit 2 EL Öl einpinseln. Handrücken bemehlen, unter den Teig schieben und von der Mitte nach außen dünn ausziehen. Auf das Küchentuch legen, dicke Teigränder abschneiden.

6. Füllung an der Längsseite des Rechtecks aufhäufen. Mit dem Tuch den Teig über die Füllung rollen, kurze Seiten dabei einschlagen. Den Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Eigelb bepinseln, im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 30 Min. backen. In Stücke schneiden und mit der gelben und roten Paprikasauce servieren.