Rezept

Gemüsestrudel mit Brokkoli, Fenchel und Kohlrabi

Ein Rezept von Gemüsestrudel mit Brokkoli, Fenchel und Kohlrabi, am 14.06.2025

Zutaten

250 g	Mehl
1 1/2 EL	Olivenöl
1	Ei (M)
	Mehl zum Arbeiten
1	Kohlrabi
1 Stange	Lauch
1	Knoblauchzehe
2 EL	Butter
1 TL	gekörnte Gemüsebrühe
1 Handvol	Kerbel
1 TL	Currypulver
1 Tl	Salz
1 EL	Weißweinessig
2-3 EL	Butter
300 g	Brokkoli
1 Knolle	Fenchel
1 Bund	Frühlingszwiebeln
	Salz
	Pfeffer
100 g	Greyerzer
250 g	Magerquark

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen (2 Strudel von je ca. 30 cm Länge) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. 1 EL Öl, Essig, Ei und ca. ⅛ l lauwarmes Wasser dazugeben und alles zügig mit einem Holzkochlöffel mischen. Dann mit den Händen zu einem elastischen Teig kneten. Den Teig halbieren, zu zwei Kugeln formen, mit dem übrigen Öl bepinseln und auf einen Teller legen. Einen großen Topf auf der Herdplatte erhitzen, bis er richtig warm ist, und über den Teller stülpen. Den Teig unter dem warmen Topf ca. 30 Min. ruhen lassen.

2. Inzwischen für die Füllung das Gemüse waschen und putzen. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen, den Stiel in ca. 3 cm lange Stifte schneiden. Kohlrabi ebenfalls in ca. 3 cm lange Stifte schneiden. Fenchel vierteln und den Strunk herausschneiden, die Viertel quer halbieren und in kleine Stücke schneiden. Lauch in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln mit Grün ebenfalls in 1 cm breite Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

3. In einem Topf ausreichend Wasser aufkochen und salzen, darin Brokkoli, Kohlrabi und Fenchel in 5-6 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Butter in einer großen Pfanne schmelzen, darin Lauch, weiße Zwiebelringe und Knoblauch andünsten. Das abgetropfte Gemüse dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren 2 Min. anbraten. Gekörnte Brühe mit 1 Schuss Wasser hinzufügen und das Gemüse unter Rühren braten, bis das Wasser völlig verdampft ist. Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.

4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Für den Teig die Butter in einem Pfännchen schmelzen. Ein sauberes Küchentuch glatt auslegen und dünn mit Mehl bestäuben. Eine Teigkugel mittig darauflegen und mit den Händen zu einem Rechteck drücken bzw. ziehen. Dann mit einem Nudelholz so dünn wie möglich rechteckig ausrollen, dabei immer wieder mit den Händen an den vier Ecken in Form ziehen. Zuletzt mit beiden Händen unter den Teig fahren und den Teig mit den Handflächen vorsichtig nach und nach dünner und rechteckig in Form ziehen. Den Teig dünn mit Butter bepinseln.

5. Für die Füllung den Käse fein reiben. Den Kerbel abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Beides mit Quark und grünen Zwiebelringen unter das Gemüse rühren, kräftig mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Masse auf dem Strudelteig verteilen, dabei rundum einen ca. 3 cm breiten Rand frei lassen. Den Strudel mithilfe des darunterliegenden Tuchs von einer Längsseite her aufrollen, die Seiten einschlagen und nach unten festdrücken. Den Strudel mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und dünn mit flüssiger Butter bepinseln. Den zweiten Strudel genauso zubereiten und mit etwas Abstand neben den ersten auf das Blech legen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) in ca. 35 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und ca. 5 Min. abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden und servieren.