

Rezept

Mini-Asia-Strudel

Ein Rezept von Mini-Asia-Strudel, am 26.04.2024

Zutaten

1 Packung Strudelteig (ersatzweise Filo- oder Yufkateig - 10 Blätter, 250 g; Kühlregal)	1 Zwiebel
250 g gemischtes Hackfleisch	3 EL Öl
Pfeffer	Salz
3 EL süß-scharfe Chili-Sauce + EL zum Servieren	300 g TK-Asia-Gemüse (ungewürzt)
	1 TL Sesamsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal, 23 g F, 23 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitze. Das Hackfleisch darin unter Wenden krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel zugeben und andünsten. Das gefrorene Gemüse und 3-4 EL Wasser zugeben und zugedeckt garen, bis das Gemüse aufgetaut ist. Dabei öfter umrühren und nach Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Chilisauce unter die Mischung rühren, salzen und pfeffern.
2. 2 EL Öl und 2 EL Wasser verrühren. Den Teig vorsichtig entrollen. 2 Teigblätter quer halbieren. 1 Teigblatt auf die Arbeitsfläche legen und mit der Ölmischung einpinseln. Ein zweites Teigblatt darauf legen, ebenfalls einpinseln. Ein halbes Teigblatt in die Mitte legen. Ein Viertel der Füllung auf die untere Längsseite der Teigblätter länglich verteilen, dabei links und rechts je 3 cm Rand frei lassen. Seitliche Ränder 2-3 cm über die Füllung klappen, dann von der Längsseite relativ fest einrollen. Den fertig aufgerollten Strudel mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
3. Aus den restlichen Teigblättern und der übrigen Füllung drei weitere Strudel zubereiten und auf das Backblech legen. Strudel mit übriger Ölmischung einpinseln und mit Sesam bestreuen.
4. Im vorgeheizten Ofen 20 Min. goldbraun backen. Mit süß-saurer Chilisauce als Dip servieren.