

Rezept

# Ministrudel mit Currydip

Ein Rezept von Ministrudel mit Currydip, am 14.04.2024

## Zutaten

### Für die Strudel

6 Möhren	2 Zwiebeln
1 Stück Ingwer (5 cm)	neutrales Pflanzenöl
100 g rote Linsen	6 EL Haferflocken
2 EL Leinsamenschrot	2 TL scharfes Currypulver
Salz	8 Blätter Filoteig
2 TL Schwarzkümmel	1 EL Polenta

### Für den Curry-Dip

170 g fermentierte Cashew-Mus (ersatzweise 130 g Cashewmus)	1½ TL Currypulver
2 Prisen Zucker	1 TL Tomatenmark
	Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 12 g F, 18 g EW, 66 g KH

## Zubereitung

1. Möhren mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser abbürsten, dann putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Ingwer schälen und grob würfeln.
2. Zwiebeln und Ingwer in 1 EL Öl anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Möhren und Linsen zugeben und mit 800 ml Wasser in 15 Min. weich kochen. Anschließend das Wasser abgießen, das Linsengemüse ausdampfen lassen und pürieren. Die Haferflocken, den Leinsamenschrot und das Currypulver unterheben und alles kräftig mit Salz abschmecken.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Filoteig auf ein Küchentuch legen. Auf die lange Seite eines Teigblatts jeweils 2 EL Linsencreme geben, sodass unten ein Rand von 1 cm und links sowie rechts jeweils ein Rand von 10 cm frei bleiben. Den Teig von den Seiten zur Mitte umklappen und von unten nach oben hin relativ fest aufrollen. Auf diese Weise 8 Ministrudel herstellen.
4. Die Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Oberseiten mit Öl einpinseln sowie mit Schwarzkümmel und Polenta bestreuen. Im Backofen (Mitte) in 10 Min. goldbraun backen.

5. In der Zwischenzeit alle Zutaten für den Dip mit 5 EL Wasser (bei Verwendung von Cashewmus 7-8 EL Wasser) verrühren und mit Salz abschmecken. Die fertigen Strudel aus dem Ofen nehmen und gut abkühlen lassen. Anschließend Dip und Strudel separat zum Mitnehmen in Boxen einpacken.