Rezept

Salbei-Kürbis-Strudel

Ein Rezept von Salbei-Kürbis-Strudel, am 30.05.2025

Zutaten

200 g	Dinkelmehl (Type 1050), plus etwas mehr zum Arbeiten
2	Eier (M)
700 g	Kürbis
3 EL	Rapsöl
1 Stange	Lauch (ca. 300 g)
10	getrocknete Tomaten
100 g	Schafskäse (Feta)
2 EL	Kürbiskerne
	Salz
1 TL	Zitronensaft
3 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
	Pfeffer
1 Bund	Salbei
30 g	Parmesan
100 g	Magerquark

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 18 g F, 21 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Mehl, 1 Prise Salz, Zitronensaft, 1 Ei, Olivenöl und ca. 60 ml warmes Wasser mit der Hand ca. 10 Min. kneten und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Diesen zur Kugel formen, in Folie wickeln und 1 Std. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2. Inzwischen den Kürbis waschen, entkernen, wenn nötig schälen und raspeln. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Kürbis, Knoblauch, Salz und Pfeffer offen unter Rühren gar braten.

3. Inzwischen den Lauch putzen, der Länge nach vierteln, gründlich waschen und quer in feine Streifen schneiden. Salbei waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Tomaten klein würfeln. Parmesan reiben. Feta zerbröseln und mit Lauch, Tomaten, Quark, restlichem Ei und Parmesan unter den lauwarmen Kürbis mischen. Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Strudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn ausrollen und auf ein mit Mehl bestäubtes Küchentuch geben. Von Hand zu einem möglichst dünnen Rechteck ausziehen. Die Salbeiblätter mit ihrer Oberseite längs zur Rollrichtung auf den Teig legen, dabei andrücken. Die Füllung drauf verteilen, an einer Längsseite ca. 3 cm, an den schmalen Seiten ca. 1,5 cm Rand lassen.

5. Strudel mithilfe des Küchentuches längs in Richtung oberen Rand einrollen, mit dem restlichen Rapsöl einpinseln, mit Kürbiskernen bestreuen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im heißen Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen.