

Rezept

Spinatstrudel-Schnecke

Ein Rezept von Spinatstrudel-Schnecke, am 28.09.2023

Zutaten

200 g Kartoffeln	1 große Zwiebel
3 Knoblauchzehen	neutrales Pflanzenöl
3 EL rote Linsen	200 ml Gemüsebrühe
500 g Spinat (frisch oder TK, aufgetaut)	3 EL fermentierte Cashewcreme (ersatzweise vegane Crème fraîche)
½ TL frisch geriebene Muskatnuss	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	7 Blätter Filoteig
½ TL Schwarzkümmel	1 TL Sesam

Außerdem

Springform (26 cm Ø)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal, 6 g F, 12 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in ca. 3 mm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL neutrales Pflanzenöl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und die Zwiebeln darin unter Rühren glasig werden lassen. Knoblauch, Kartoffeln und rote Linsen zugeben und ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze weiterbraten, dabei immer wieder umrühren. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt 10 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln bissfest gegart und die Linsen weich sind.
2. Den Backofen auf 170° vorheizen. Rand und Boden einer Springform dünn mit Öl bepinseln. Den Spinat waschen, abtropfen lassen und verlesen (aufgetauten TK-Spinat gut ausdrücken). Sobald die Kartoffeln bissfest gegart sind, den Spinat dazugeben und unter Rühren bei hoher Hitze zusammenfallen lassen. Dann 2-3 Min. köcheln lassen, bis die Brühe größtenteils verkocht ist. Vom Herd ziehen, die Cashew-Hafer-Creme unterheben und die Füllung mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Filoteigblätter auf der Arbeitsplatte auf ein Handtuch legen. Pro Filoteigblatt ca. 4 geh. EL der Masse auf den unteren, langen Rand geben und das Blatt von unten her aufrollen. Dafür zu Beginn das Handtuch zum Aufrollen zur Hilfe nehmen, damit der Teig nicht reißt. Die so entstandenen Rollen schneckenförmig in die Springform legen, dabei am äußeren Rand beginnen. Das letzte Filoteigblatt nur zur Hälfte füllen und in die innere Lücke in die Springform legen. (Alternativ die Filoteigrollen einzeln zu Schnecken formen und in die Springform legen.)
4. Den Teig mit Öl bestreichen und mit Schwarzkümmel und Sesam bestreuen. Dann im Backofen (Mitte) 30 Min. backen, bis der Filoteig goldbraun und knusprig ist.