

Rezept

Veganer Pilzstrudel

Ein Rezept von Veganer Pilzstrudel, am 19.04.2024

Zutaten

FÜR DEN TEIG:

350 g Weizenmehl (Type 550)	1 TL Salz
1 TL Zucker	3 EL neutrales Pflanzenöl
1 EL Apfel- oder Weißweinessig	

FÜR DIE FÜLLUNG:

800 g Pilze (braune Champignons, Austernpilze, Waldpilze, Shiitakepilze oder eine Mischung)	5 Frühlingszwiebeln
5 Stängel Majoran	1/2 Bund Petersilie
1 TL Paprikapulver (edelsüß)	2 EL Mandelmus
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	Salz
	1 EL neutrales Pflanzenöl

AUßERDEM:

1 große Glas- oder Keramikschüssel	Backpapier für das Blech
Weizenmehl zum Verarbeiten	2-3 EL Pflanzenöl
2 EL Pflanzenmilch	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Die Glas- oder Keramikschüssel mit kochendem Wasser füllen. Für den Teig die trockenen Zutaten vermischen. Öl, Essig und 130 ml warmes Wasser dazugeben und alles mit den Händen in ca. 5 Min. zu einem elastischen, glatten Teig verkneten. Die Schüssel mit Wasser ausleeren und umgedreht über den Teig stülpen. Den Teig bei Raumtemperatur ca. 1 Std. ruhen lassen.
2. Inzwischen für die Füllung die Pilze putzen, falls nötig mit Küchenpapier abreiben und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Kräuter kalt abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
3. In einem Topf das Mandelmus mit 250 ml Wasser aufkochen und ca. 2 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Mischung eindickt. Dabei ab und zu umrühren. Die Sauce mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzig abschmecken und beiseitestellen.

4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die gehackten Pilze darin ca. 3 Min. bei starker Hitze anbraten. Kräuter und Frühlingszwiebelringe unterheben und die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Zwei saubere Küchentücher etwas überlappend nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen (oder ein sehr großes verwenden) und mit Mehl bestäuben. Den Strudelteig darauf auf ca. 40 x 50 cm ausrollen und mit den Handrücken vorsichtig auf eine Größe von ca. 90 x 60 cm ausziehen.

6. Pilze und Mandelsauce auf dem Strudelteig verteilen. Dabei rundum einen Rand von ca. 2 cm frei lassen. Die Seiten des Teigs über die Füllung schlagen und den Strudel von der längeren Seite her mithilfe der Tücher vorsichtig aufrollen.

7. Den Strudel diagonal auf das Blech setzen und falls nötig mit den Händen etwas zusammenschieben. Öl und Sojamilch verquirlen und den Strudel damit einpinseln. Den Strudel 30-35 Min. im Backofen (Mitte) backen, bis er goldbraun geworden ist.