

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:
Ernährung Bewegung Entspannung Guter Schlaf

Bärlauch-Gemüse-Strudel im Topfenteig Topfenstrudel im Topfenteig (1 Teigmasse für 2 Strudel)

Zutaten:

für 2 Strudel (1x süß, 1x sauer):

¼ kg Topfen, ¼ kg Mehl, ¼ kg Margarine

1 Dotter zum bestreichen (oder 1 Ei)

Gemüsefülle:

1 Packung Schinken

1 großer Bund Bärlauch

Ca. 700 g TK-Gemüse

2 Eier, 1 Becher Sauerrahm

Salz, Pfeffer, Currypulver

Kümmel und Käse zum Bestreuen

Salat oder Paprikastreifen als Garnitur

Topfenfülle:

1 Packg. Topfen, kleiner Becher Sauerrahm,

1 Ei, 1 EL Puddingpulver, 1 Pckg. VZ, ca 2 EL

Zucker



Bärlauch-Gemüse-Strudel

Zubereitung: (Heizrohr auf 170°Heißluft vorheizen)

Teig gut durchkneten, kurz rasten lassen, halbieren (2 Strudel, ausgerollt ca. 3 mm stark)

In der Zwischenzeit die Bärlauch-Gemüse-Fülle und Topfenfülle zubereiten:

1. Aufgetautes Gemüse mit dem Sauerrahm vermischen, Eier untermischen und gut würzen.
Bärlauch grob hacken
2. Zutaten Topfenfülle gut durchmischen

Einen ausgerollten Strudel mit Schinkenblättern und Bärlauch belegen, die Fülle darauf verteilen und mit Käse bestreuen, Strudel einrollen (Enden seitlich etwas einschlagen damit nichts ausläuft), mit Käse und Kümmel bestreuen

Den zweiten ausgerollten Strudel mit der Topfenfülle bestreichen, wer mag mit Rosinen bestreuen, Strudel einrollen (Enden seitlich etwas einschlagen damit nichts ausläuft)

Beide Strudel mit Ei bestreichen, auf ein Blech (Backpapier) legen und ca. 25 min goldgelb backen (ev. das Backpapier in der Mitte knicken / Rand aufstellen) damit nichts „zusammenrinnt“ falls etwas auslaufen sollte.

Topfenstrudel vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen

Für die Gemüsefülle kann auch frisches Gemüse genommen werden, sollte aber vorgekocht werden