

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

Lachs-Bärlauch-Strudel

Zutaten

- Blätterteig fertig (Kühlregal)
- 2 Becher KräuterFrischkäse (á 175 g)
- 1 Becher Sauerrahm (125 g)
- 200 g Bio-Lachs nach Wahl (in Scheiben)
- 2 Frühlingszwiebel
- 10 Stangen grüner Spargel
- Bärlauch nach Wunsch
- Pfeffer, Kräuter nach Wahl



Zubereitung

Backblech mit Backpapier auslegen; Ofenrohr auf 160° Heißluft vorheizen



Rest der Frischkäse-Sauerrahm-Sauce gerne zum warmen Strudel reichen 😊

Blätterteig aufrollen (auf dem Papier lassen)
 Mit 175 g Kräuter-Frischkäse vorsichtig bestreichen (schön verteilen)

Bärlauchblätter darauf verteilen, den Lachs mittig auflegen, und die Spargelstangen ebenfalls mittig – der Länge nach - auflegen

Restlichen Frischkäse (175 g) mit Sauerrahm verrühren, mit Pfeffer und Kräutern nach Wahl abschmecken und 2/3 davon mittig über die Spargelstangen verteilen;
 Zwiebelringe verteilen



Dann den Teig auf einer Seite einschlagen (mit Hilfe des Papiers) und das Papier abziehen, zweite Seite ebenso verfahren

Ränder links und rechts einschlagen und festdrücken (damit nichts ausläuft)

Mit der Naht nach unten aufs Backblech, mit verquirltem Ei bestreichen

Ab ins Rohr für 30 Minuten – Mahlzeit 😊