



Kartoffel-Kraut-Strudel mit cremigem Petersilien-Dip und Karotten

30-40Min. 2 Personen

Der Strudel muss nicht immer süß sein. Für unsere herzhaftes Rezept haben wir Kartoffeln und Kraut eingekocht und in den Teig gefüllt. So darf die großzügige Portion ab in den Ofen und anschließend mit Petersilien-Dip und Apfel-Karotten-Salat genossen werden. Da wird jeder satt.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Sahne 7
- 500g festkochende Kartoffeln
- 10g frische Petersilie
- 2 Karotten
- 300g Spitzkohl
- 1 Apfel
- 150g Natur-Joghurt 7
- 1 Packung Filo-/Yufkateig 1
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäl器
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 890.0kcal



1. Gemüse vorbereiten

Kartoffeln schälen, ca. 0,5cm klein würfeln. Spitzkohlstunk entfernen und den Rest in feine Streifen schneiden. Karotten schälen, grob raspeln. Apfel schälen, in feine Streifen schneiden. Zitrone waschen, trocken reiben, Schale abreiben und den Saft auspressen.



2. Salat marinieren

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Karotten und Apfel-Stifte in eine Schüssel geben, mit 1TL Zitronenschale, 2TL -saft, 1EL Öl und einer Prise Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Für den Moment beiseitestellen.



3. Füllung garen

Pfanne mit 2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Kartoffeln ca. 3Min. farblos anschwitzen. Spitzkohl zugeben, 2Min. braten. Sahne unterheben, ca. 10Min einkochen. Die Füllung sollte nicht flüssig sein. Notfalls länger einkochen. Großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Strudel füllen

Je eine Hälfte des Filo-/Yufkateiges übereinander auf der Arbeitsfläche auslegen und eine Hälfte der Füllung der Länge nach, mittig auf dem Teig platzieren.



5. Strudel falten

Den Teig einmal einschlagen und die Seitenränder zur Mitte falten. Nun den Teig zu Ende aufrollen. Den Strudel auf einem Backblech oder einer Auflaufform im Ofen ca. 20Min. knusprig und goldbraun backen.



6. Dip anrühren

Inzwischen Petersilie waschen, harte Stiele entfernen, Rest fein hacken. Joghurt und Petersilie vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald der Strudel goldbraun ist, aus dem Ofen nehmen und anrichten. Mit Joghurt und Salat servieren.