



Blätterteigstrudel mit Brokkoli und Gouda

mit Frischkäse und Tomaten-Oliven-Pesto



30-40min



2 Personen

Unsere Köchin Martina hat ein Gericht kreiert, das dich garantiert nicht kaltlässt. Wir präsentieren: Strudel! Gefüllt wird der fluffige Leckerbissen mit Brokkoli, cremigem Frischkäse, Gouda und einem aromatischen Pesto, dekoriert wird er mit Mohnsamen, serviert wird er mit einem herrlich frischen Tomatensalat und gegessen, ach was, verschlungen wird er zu guter Letzt mit viel, viel Genuss – das garantieren wir!

Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 1 Packung Frischkäse ⁷
- 100g junger Gouda, gerieben ⁷
- 1 Packung Blätterteig ¹
- 2 Päckchen Blaumohn

Was du zu Hause benötigst

- 50ml Milch ⁷
- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- kleiner Topf
- Messbecher
- Küchenpinsel
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer mag, kann den Strudel statt mit Milch mit einem verquirlten Ei bestreichen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1061kcal, Fett 72.1g, Kohlenhydrate 63.1g, Eiweiß 31.1g



1. Brokkoli schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 500ml leicht gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in kleine Röschen schneiden, den Strunk ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden.



2. Brokkoli kochen

Den **Brokkoli** ins kochende Wasser geben und in 6-7Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen.



3. Tomatensalat zubereiten

Die **Tomaten** in Spalten schneiden und mit je 1EL Olivenöl und Essig (vorzugsweise Rotwein- oder Balsamicoessig) vermengen, mit 1 Prise Salz würzen.



4. Füllung zubereiten

Den **Knoblauch** schälen, sehr fein würfeln, mit dem **Pesto** und dem **Frischkäse** verrühren und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Den **geriebenen Käse** untermengen und den **Brokkoli** vorsichtig unterheben.



5. Strudel füllen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen. Die **Füllung** gleichmäßig auf dem **Teig** verteilen, dabei an den Rändern 1-2cm frei lassen. Den **Teig** mithilfe des Papiers einrollen und mit der **Naht nach unten** auf das Blech legen. Die Enden gut mit den Fingern zusammendrücken.



6. Strudel backen

Den **Strudel** mit 50ml Milch bestreichen und mit dem **Blaumohn** bestreuen. Die Oberseite mehrmals schräg einschneiden und den **Strudel** im Ofen 20-25Min. backen, bis der **Teig** goldbraun und leicht knusprig ist. Vorsichtig aufschneiden und mit dem **Tomatensalat** servieren.