



Blätterteigstrudel mit Brokkoli und Käse

dazu Tomatensalat



30-40min



2 Portionen

Unsere Köchin Martina hat ein Gericht kreiert, das dich garantiert nicht kaltlässt. Wir präsentieren: Strudel! Gefüllt wird der fluffige Leckerbissen mit Brokkoli, Crème fraîche, Gouda und einem aromatischen Pesto. Mohnsamen dekorieren das Prachtstück, und serviert wird der Strudel mit frischem Tomatensalat. 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 Becher Crème fraîche ²
- 100g junger Gouda, gerieben ²
- 1 Pck. Blätterteig ¹
- 1 Pck. Blaumohn

Was du zu Hause benötigst

- 50ml Milch ²
- Salz
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

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 (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1171kcal, Fett 82.2g, Kohlenhydrate 72.7g, Eiweiß 31.0g



1. Brokkoli schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf ausreichend 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 1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und 1 Prise Salz vermengen.



4. Füllung zubereiten

Den **Knoblauch** schälen, sehr fein würfeln, mit dem **Pesto** und der **Crème fraîche** verrühren und die **Füllung** mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Den **Käse** untermengen, dann 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.