



Blätterteigstrudel mit Brokkoli und Käse

dazu Tomatensalat



30-40min



6 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 großer Brokkoli
- 1 Brokkoli
- 6 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 3 Becher Crème fraîche ²
- 300g junger Gouda, gerieben ²
- 3 Pck. Blätterteig ¹
- 3 Pck. Blaumohn

Was du zu Hause benötigst

- 150ml Milch ²
- Salz
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Schwefeldioxid und Sulphite** (3).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1157kcal, Fett 82.1g, Kohlenhydrate 71.3g, Eiweiß 29.6g



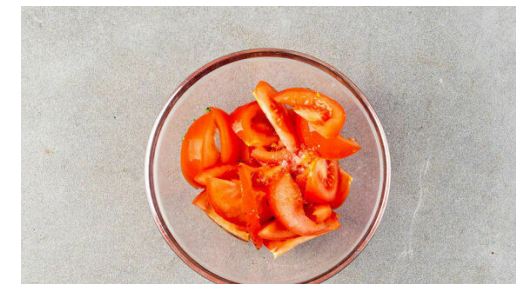
1. Brokkoli schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen 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.



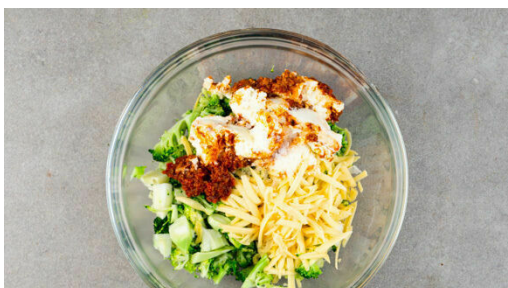
2. Brokkoli kochen

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 3EL Olivenöl, 3EL Balsamicoessig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



4. Füllung zubereiten

Den **Knoblauch** schälen, sehr fein würfeln, mit dem **Pesto** und der **Crème fraîche** verrühren und die **Füllung** mit 1TL Salz würzen. Den **Käse** untermengen, dann den **Brokkoli** vorsichtig unterheben.



5. Strudel füllen

Die **Teige** mit dem Papier nach unten ausrollen. Die **Füllung** gleichmäßig auf den **Teigen** verteilen, dabei an den Rändern 1-2cm frei lassen. Die **Teige** mithilfe des Papiers einrollen, die Enden gut zusammendrücken. Die Naht jeweils vorsichtig nach unten drehen, **einen Strudel** mit dem Papier auf ein Backblech legen, die **anderen beiden Strudel** vorsichtig danebenlegen.



6. Strudel backen

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