



Blätterteigstrudel mit Brokkoli und Gouda

mit Frischkäse und Tomaten-Oliven-Pesto



30-40min



3-4 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

- 2 Packungen Brokkoli
- 3 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 2 Packungen Frischkäse ⁷
- 3 Packungen geriebener Gouda ⁷
- 2 Packungen Blätterteig ¹
- 2 Päckchen Blaumohn

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch ⁷
- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

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

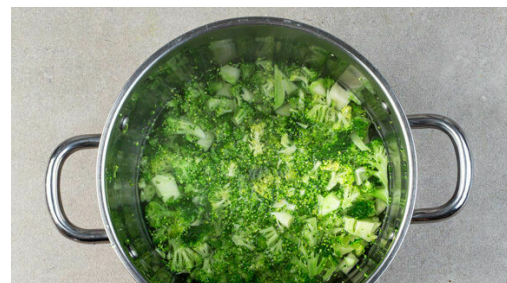
Nährwertangaben pro Portion

Energie 990kcal, Fett 66.3g, Kohlenhydrate 61.9g, Eiweiß 27.6g



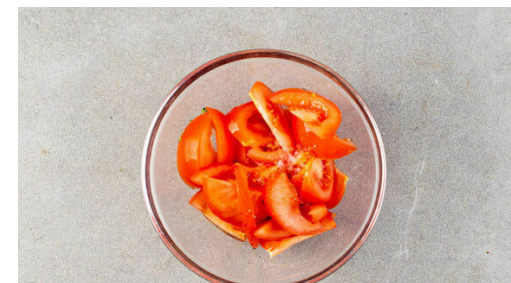
1. Brokkoli schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 1L leicht gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in kleine Röschen schneiden, den Strunk ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden.



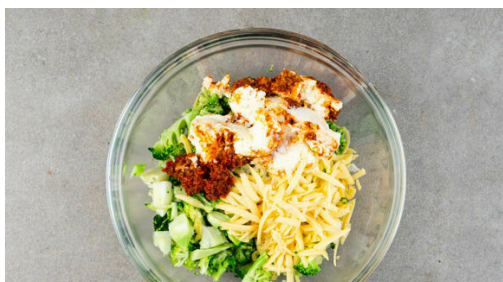
2. Brokkoli kochen

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 2 Prisen Salz würzen.



4. Füllung zubereiten

Den **Knoblauch** schälen, sehr fein würfeln, mit dem **Pesto** und dem **Frischkäse** verrühren und mit 2 kräftigen Prisen Salz würzen. Den **geriebenen Käse** untermengen und 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, den **zweiten Strudel** vorsichtig danebenlegen.



6. Strudel backen

Die **Strudel** mit 100ml Milch bestreichen und mit dem **Blaumohn** bestreuen. Die Oberseite 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.