

Spinat-Bärlauch-Strudel mit Joghurt-Sesam-Dip

Habt ihr den unverkennbaren Geruch bei einem Spaziergang im Wald auch schon wahrgenommen? Ja, endlich ist der Bärlauch wieder da! Wir sind absolute Fans des wilden Knoblauchs und sammeln ihn jedes Jahr fleißig. Da wir jetzt tatsächlich einen glutenfreien Blätterteig in der Tiefkühlabteilung gefunden haben, wollen wir euch unser Strudelrezept nicht vorenthalten. Mahlzeit!

Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 60 Minuten Zubereitung (incl. Backzeit)

Zutaten für 1 Strudel

für die Füllung:

- 1 mittelgroße gelbe Zwiebel fein gewürfelt
- 1 große Knoblauchzehe fein gehackt
- 100g Bärlauch sorgfältig gewaschen und grob gehackt
- 125g frischer Babyspinat gewaschen
- 100g vegane Sauerrahm-Alternative (z.B. Creme Vega)
- 40-50g veganer Feta in kleine Würfel geschnitten (optional)
- Öl für die Pfanne
- Salz, Pfeffer

weitere Zutaten:

- 1 Packung veganen (glutenfreien) Blätterteig (falls nötig aufgetaut)
- etwas Pflanzenmilch zum Bestreichen
- gemischter Blattsalat

für den Joghurt-Sesam-Dip:

- 250ml Sojajoghurt natur (ungesüßt)
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL geröstete Sesamsamen
- etwas frisch gepressten Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Allergiehinweise

- Glutenfrei



Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig anbraten.
2. Spinat und Bärlauch dazugeben und bei mittlerer Hitze mitdünsten, bis das Blattgemüse zusammenfällt.
3. Die Pfanne von der Hitze nehmen, den Sauerrahm untermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Masse leicht abkühlen lassen und in der Mitte des Blätterteiges verteilen. Optional noch mit den Feta-Würfeln bestreuen. Die Seitenränder einschlagen und die Enden gut andrücken.
5. Den Strudel mit etwas Pflanzenmilch bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad goldbraun braten.
6. Während der Strudel im Ofen ist, bereiten wir den Joghurt-Sesam-Dip zu. Dafür alle Zutaten in einer Schüssel gut miteinander verrühren, abschmecken und kalt stellen.
7. Den Strudel mit Blattsalat anrichten und mit dem Dip servieren!



Rezeptbeschreibung

Bärlauch liefert viel Vitamin C und enthält gute Mengen an Kalium, Kalzium und Eisen. Er ist sehr vielseitig einsetzbar und schmeckt roh am intensivsten nach Knoblauch. Der Spinat ist reich an Vitaminen der B-Gruppe, hat einen hohen Beta-Carotin-Gehalt (Vorstufe von Vitamin A) und enthält ebenfalls die oben genannten Mineralstoffe. Ihr könnt den Strudel natürlich nur mit Bärlauch oder nur mit Spinat füllen, je nachdem, worauf ihr gerade Lust habt.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik