

**Antonina Müller**  
**Gemüsestrudel mit Minzdip**

**Montag, 16. Mai 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Heimatküche, Vegetarisch

**Strudelteig:**

250 g Mehl  
etwas Salz  
60 ml Öl (geschmacksneutral wie z. B. Raps- oder Sonnenblumenöl)  
125 ml lauwarmes Wasser  
etwas Butter zum Bestreichen

**Füllung:**

2 Kartoffeln, mittelgroß (vorwiegend festkochend)  
3 Karotten  
etwas Salz  
100 g Brokkoli  
1 Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
1 Zucchini  
3 Eier  
etwas Pfeffer  
200 g Crème fraîche

**Minzdip:**

½ Bio-Limette  
1 Knoblauchzehe  
etwas Salz  
15 Blätter Minze  
400 g Naturjoghurt  
etwas Pfeffer  
etwas Kreuzkümmel, gemahlen



**Zubereitung:**

1. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben, Salz untermischen. 50 ml Öl und Wasser zugeben und alles zu einem glatten, elastischen Teig verkneten.
2. Den Teig zu einer glatten Kugel formen und mit übrigem Öl bepinseln. Mit einem sauberen Geschirrtuch bedeckt bei Zimmertemperatur mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit für die Füllung Kartoffeln waschen, knapp mit Wasser bedeckt in einem Topf aufkochen und zugedeckt garen.
4. Karotten putzen, schälen und in Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser kurz vorgaren (blanchieren). Aus dem Kochwasser heben, kurz in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
5. Brokkoli in kleine Röschen schneiden und im kochenden Salzwasser ebenfalls kurz blanchieren. Abgießen, kurz in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

6. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin goldbraun anbraten.
7. Die Zucchini waschen, putzen, in Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben. Zucchini mit anbraten.
8. Kartoffeln abgießen, kurz kalt abschrecken, abziehen und in Würfel schneiden. Kartoffelwürfel mit in die Pfanne geben und kurz mitbraten.
9. Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen.
10. Vorbereitetes Gemüse in einer Schüssel vorsichtig vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Eigelb und Crème fraîche verrühren, untermischen. Zuletzt den Eischnee unterheben.
12. Den Teig zunächst auf wenig Mehl dünn rechteckig ausrollen, dann auf ein großes, sauberes, leicht angefeuchtetes Geschirrtuch legen und hauchdünn über die Handrücken zu einem Rechteck (ca. 45 x 30 cm) ausziehen. Dabei vorsichtig arbeiten und darauf achten, dass der Teig auf einen Fall einreißt.
13. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
14. Nun die Füllung auf das untere Drittel der Teigplatte verteilen, dabei einen Rand frei lassen.
15. Die seitlichen Enden etwas über die Füllung klappen und die Teigplatte mithilfe des Tuchs aufrollen.
16. Den Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Butter schmelzen und den Strudel damit vorsichtig bestreichen.
17. Strudel im heißen Backofen ca. 30–35 Minuten knusprig backen.
18. Inzwischen für den Dip Limette heiß waschen, die Schale fein abreiben. Limettenhälfte auspressen.
19. Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben.
20. Minze abrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
21. Knoblauch, Joghurt, Limettenschale und -saft glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Minze unterrühren.
22. Den fertig gebackenen Strudel aus dem Backofen nehmen, etwa 5 Minuten ruhen lassen.
23. Strudel in Portionsstücke schneiden, anrichten. Den Dip dazu reichen.

Pro Portion: 785 kcal/ 3280 kJ  
62 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 51 g Fett