

Rainer Klutsch Gemüse-Striezel

Montag, 14. August 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch, leichte Küche

Zutaten:

1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer, aus der Mühle
200 g	Zucchini
3 Zweige	Thymian
2 Zweige	Salbei
1	Knoblauchzehe
400 g	frischer Pizza-Hefeteig (aus dem Kühlregal)
3 EL	Sonnenblumen-Kürbiskernmix

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und mit den Schalenseiten nach oben auf einem Backblech oder in einer großen Auflaufform verteilen.
3. Im heißen Backofen ca. 15 Minuten rösten, bis die Haut an den meisten Stellen dunkel wird und Blasen wirft, dabei den Röstzustand immer wieder kontrollieren.
4. Anschließend das Blech aus dem Ofen nehmen. Backofen zunächst wieder ausschalten.
5. Die Paprika mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen. Dann die Schalen der Paprika abziehen. Geschälten Paprika mit 1 EL Olivenöl mischen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Zucchini putzen, waschen, trockenreiben und in dünne Scheiben schneiden.
7. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Salbei abbrausen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen.
8. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zucchinischeiben darin goldbraun anbraten. Eine angedrückte Knoblauchzehe mitbraten. Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen, Thymian untermischen.
9. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Den Teig direkt aus dem Kühlschrank verarbeiten und inklusive Backpapier auf dem Backblech entrollen und längs halbieren.
11. Die obere Teighälfte mit Paprika und Salbei belegen, dabei rundum einen Rand von ca. 2 cm freilassen.
12. Gebratene Zucchini auf der unteren Teighälfte verteilen und dabei ebenfalls einen Rand von ca. 2 cm aussparen. Beide Teige von der langen Seite aus fest aufrollen.
13. Die beiden Teigstränge dann auf dem Blech miteinander verschlingen. Ende beider Streifen etwas andrücken. Striezel mit etwas Olivenöl bestreichen. Kernmix grob hacken, überstreuen und leicht andrücken.
14. Striezel im heißen Backofen auf unterster Schiene ca. 30 Minuten goldbraun backen.
15. Gemüsestriezel aus dem Backofen nehmen. Nach Belieben ofenwarm oder ausgekühlt in Stücke schneiden und servieren. Dazu passt ein frischer Blattsalat.



Pro Portion: 515 kcal/ 2160 kJ

62 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 26 g Fett