

Sommerlicher Frühkraut-Strudel



Zutaten (für 2 Personen)

1 Packung veganer Blätterteig
Ca. 300 g Frühkraut oder Weißkraut
1-2 Karotten (150 g)
1 Zwiebel
1 TL Kümmel
1 TL Steinsalz
Prise Chili
2-3 EL Olivenöl
Blattsalat als Beilage



Zubereitung

1. Das Kraut halbieren und fein nudelig schneiden. Die Karotten in kleine Würfel schneiden und alles in einer Pfanne mit Olivenöl und den Gewürzen kurz anbraten.
 2. Nach ca. 5 Minuten die Pfanne vom Herd nehmen und alles mindestens 20 Minuten auskühlen lassen. Wenn zu heißes Gut auf dem Blätterteig verteilt wird, schmilzt dieser und geht dann nicht mehr so luftig auf beim Backen.
 3. Dann den Blätterteig ausrollen, das Kraut-Karotten-Gemisch der Länge nach in der Mitte verteilen und beide Längsseiten über der Fülle zusammen schlagen. Dabei den Teig ca. 2-3 cm überlappen und mit den Fingern fest drücken, damit der Strudel nicht aufplatzt.
 4. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad Ober/Unterhitze ca. 20-25 Minuten backen, bis die Ränder goldbraun sind.
- Inzwischen einen Blattsalat marinieren und den fertigen Strudel in Stücke geschnitten auf einem Teller anrichten.



Veggi Mäggis Tipps

Weißkraut schneidet man am besten mit einem Brotmesser. Es hat eine lange Klinge und erfasst den Durchmesser des Krautkopfs besser als normale Küchenmesser.

Nach dem Anbraten und Auskühlen lassen, verliert das Gemüse oft ein bisschen Saft, diesen solltest du vor dem Füllen des Blätterteigs abgießen, sonst wird der Teig zu feucht.

Fertiger Gemüsestrudel kann ausgekühlt auch eingefroren und später im Backrohr in wenigen Minuten wieder aufgebacken werden.