



Gemüse- Kartoffelstrudel mit Tsatsiki



385 KCAL/PORTION



30 MIN.

Enthält



GLUTEN



LAKTOSE

Gemüse-Kartoffelstrudel mit Tsatsiki

Zutaten für 4 Portionen

g/Portion: Eiweiss 11.0 | Fett 17.6 | Kohlenhydrate 48.1

Zutaten für 4 Personen (1 Strudel)

360 g	festkochende Kartoffeln, klein gewürfelt
50 g	Karotten, klein gewürfelt
50 g	rote Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
200 g	Äpfel, klein gewürfelt
2 TL*	Rapsöl
1 EL*	mildes Currypulver
1 EL	Kurkuma, gemahlen
	Salz und Pfeffer
50 g	Magerquark
½ Bund	Kerbel, gehackt
4 EL	Kürbiskerne
4	Strudelteigblätter
2 TL	Rapsöl

Zutaten für Tsatsiki

300 g	Salatgurken (geschält, entkernt, geraffelt)
180 g	Griechischer Joghurt Nature
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
1	Zwiebel, fein gehackt
	Salz und Pfeffer

*EL: Esslöffel TL: Teelöffel

Zubereitung

1. Kartoffeln kurz blanchieren.
2. Karotten, Frühlingszwiebeln und Äpfel mit Rapsöl in einer Pfanne farblos andünsten.
3. Die blanchierten Kartoffeln mit dem Gemüse vermischen, mit Curry, Kurkumapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Quark, gehackten Kerbel und die Kürbiskerne dazugeben und alles gut vermengen.
5. Strudelteigblätter mit wenig Rapsöl bestreichen, die Gemüse-Kartoffelmasse darauf verteilen, sodass man die Enden noch einschlagen kann, und danach möglichst fest einrollen. Den Strudel mit dem restlichen Rapsöl dünn einstreichen.
6. Strudel bei 180 Grad 20 Minuten backen.

Zubereitung Tsatsiki:

Die geraffelten Gurken mit Joghurt, Knoblauch und Zwiebel mischen, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken

Tipp aus der Küche

Strudel vor dem Backen mit Rapsöl bestreichen und mit Leinsamen bestreuen.