



Knuspriger Gemüse-Strudel

mit Feta und buntem Salat



30-40min



2 Personen

Es ist Strudel-Zeit! Wir bei Marley Spoon können dem leckeren Blätterteig-Gericht nicht widerstehen! Es gibt doch nichts besseres als einen wärmenden Strudel in der kalten Jahreszeit. Unsere herzhafte Variante mit würzigem Feta, knackigem Gemüse und getrockneten Tomaten wird dich begeistern.

Was du von uns bekommst

- getrocknete Tomaten ¹²
- Blätterteig ¹
- Salatmix
- Zucchini
- Feta ⁷
- Jungzwiebel
- frischer Dill
- Karotte

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 849.0kcal, Fett 58.2g, Eiweiß 24.2g, Kohlenhydrate 54.6g



1. Gemüse vorbereiten

Rohr auf 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Zucchinienden** abschneiden und den Rest mit der Küchenreibe grob raspeln. Dann mit den Händen überschüssiges Wasser aus der **Zucchini** ausdrücken. Den **Dill** ohne die harten Stiele grob hacken.



4. Salat vorbereiten

Inzwischen die **Karotte** schälen, dann mit dem Schäler rundum kurze, hauchdünne Streifen abschälen. Die **Jungzwiebel** putzen dann in feine Ringe schneiden. Den **Salat** mit dem **Gemüse** vermengen.



2. Teig belegen

Den **Teig** mit dem Backpapier nach unten auf ein Backblech ausrollen. **Tomaten** in dünne Streifen schneiden. Den **Feta** mit den Fingern fein zerkrümeln. Nun erst **Käse**, dann **Zucchini** sowie **Tomaten** und zum Schluss die **Hälfte vom Dill** auf dem **Teig** verteilen, dabei ca. 4cm Rand auf einer der kurzen Seiten frei lassen.



5. Dressing rühren

Aus 1EL Öl, dem **übrigen Dill**, 1 Prise Zucker, 1EL Essig und 1EL Wasser ein Dressing rühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den **Salat** nun mit dem **Dressing** marinieren.



3. Strudel rollen

Den **Teig** nun wie eine Roulade zum freien Rand hin eng zusammenrollen. Mit dem freien Rand abschließen und mit der Nahtstelle nach unten zum Liegen bringen. Mit einer Gabel die Enden zusammendrücken. Den **Strudel** dann ca. 25-30Min. in der unteren Hälfte des Rohrs goldbraun backen.



6. Servieren

Sobald der **Strudel** fertig ist, aus dem Rohr nehmen, evtl. kurz Abkühlen lassen und in Stücke schneiden. **Strudelstücke** mit **Salat** servieren.