



Gemüsestrudel mit Ziegenfrischkäse-Dip

Zutaten

- 500 g Kartoffeln
- 250 g Möhren
- 200 g Pastinaken
- 250 g Zucchini
- 50 g Zwiebeln
- 60 g Walnusskerne
- 30 g Aprikosen, getrocknet
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 Päckchen Maggi Kräuter Sauce, 2er Pack
- 250 g Speisequark, Magerstufe
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 2 EL Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Kresseblättchen
- 250 g Strudelteig a.d. Kühlregal
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Muskatnuss, gerieben
- 20 g Butter

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Kartoffeln, Möhren und Pastinaken putzen, waschen, schälen und grob raspeln. Zucchini putzen, waschen und ebenfalls grob raspeln. Zwiebel schälen und raspeln. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und grob hacken. Aprikosen fein hacken. In der Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Gemüseraspel darin ca. 3-5 Min. anschwitzen. Walnusskerne und Aprikosen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer sowie Muskatnuss würzen. Den Beutelinhalt von MAGGI Kräutersauce darüber streuen, gut unterrühren und die Pfanne beiseite stellen.
3. Für den Dip: Speisequark und Ziegenfrischkäse mit Mineralwasser (mit Kohlensäure), Zitronensaft, Salz und Pfeffer sowie Kresseblättchen cremig verrühren.
4. Vom Strudelteig jeweils 2 x 5 Blätter übereinanderlegen und jeweils die oberen Teigblätter mit etwas von der Butter bestreichen. Das Gemüse gleichmäßig auf jeweils auf das untere Drittel der zwei Strudelteigblätterhaufen verteilen, seitlich leicht zur Mitte hin einschlagen, den Teig darüber legen und aufrollen. Die beiden Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit der restlichen Butter bestreichen und im Backofen ca. 15-20 Min. knusprig backen.
5. Die Strudel aufschneiden und zusammen mit dem Dip anrichten. Dazu schmeckt ein bunt gemischter Salat.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 54 g

🕒 49 Minuten

⊕ 6 Portionen

Energie	461 kcal
Fett	18 g
Protein	18 g