

FAUSTFORMEL *System*

Rezept für Gemüseverweigerer: Champignonstrudel



Für 3 Personen

Dieses Rezept entspricht der Faustformel.

- 1 Blatt Vollkorn-Strudelteig
- 2 Handvoll Champignons, ca. 200g
- 2 mittelgroße Frühlingszwiebeln
- 7 Scheiben mageren Schinken
- 2 mittelgroße Eier
- 1/2 Tasse geriebener Emmentaler
- 2 mittelgroße Tomaten
- 1/2 TL Muskatnuss nach Geschmack
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Becher Joghurt
- 3 EL Sauerrahm
- 1 EL Zitronensaft

© 2006-2018 Sasha Walleczek

www.faustformel.com

FAUSTFORMEL

System

1. Frühlingszwiebel mit dem Grün kleinschneiden und mind. 5 Minuten ruhen lassen. Dabei Champignons putzen und in Scheiben schneiden, Schinken klein schneiden und Petersilie kleinhacken. Tomaten entkernen (evtl. enthäuten) und in Würfel schneiden.
2. Frühlingszwiebel anschwitzen, Champignons hinzugeben und ein paar Minuten unter ständigem Rühren anbraten. So lange dünsten, bis das Gemüse die Feuchtigkeit abgegeben hat. Tomatenwürfel hinzugeben, 1 Minute weitergaren lassen, dann Schinkenwürfel unterrühren und Pfanne vom Herd ziehen.
3. Gemüsemischung salzen, pfeffern und abkühlen lassen.
4. Ca. ein halbes Ei zum Bestreichen des Strudels zurücklassen. Den Rest mit Käse in einer kleinen Schüssel verquirlen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Petersilie und Schnittlauch würzen. Ei-Mischung mit dem Gemüse verrühren.
5. Strudelteig ausrollen. Die Fülle auftragen und einrollen. Strudel mit dem restlichen Ei bestreichen und im Rohr auf mittlerer Schiene bei Umluft mit 170 °C ca. 30-35 Minuten backen.
6. Für den Dip Joghurt und Sauerrahm miteinander verrühren. Gehackte Petersilie und Schnittlauch hinzugeben, salzen, pfeffern und mit einem Schuss Zitronensaft und evtl. Paprikapulver abschmecken.