FAUSTFORMEL
System

Spinat Champignons Strudel

Dieses Rezept entspricht der Faustformel
Für eine Person

Zutaten

- 1 Handtellergroßen festen Tofu
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 1 Handvoll braune Champignons
- 1 Faustgröße tiefgekühlter Blattspinat
- 1 TL getrockneter Thymian
- ½ TL Chilipulver
- 1 gepresste Zitrone
- 1 Blatt Vollkornstrudelteig

Anleitung

1. Zwiebeln hacken, Knoblauch fein blättrig schneiden und beides mind. 5 Minuten ruhen lassen.

2. Den Ofen auf 180°C vorheizen.

3. Spinat auftauen und gut ausdrücken. Pilze in dünne Scheiben schneiden.

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com

4. Knoblauch, Chili und Thymian mit Olivenöl sanft erhitzen und einige Minuten ziehen lassen.

5. Gewürztes Öl mit dem Tofu und dem Zitronensaft in der Küchenmaschine zu einer Creme verarbeiten. Wenn die Creme etwas bröselig erscheint, mit wenig Wasser verdünnen. Salzen und pfeffern.

6. In der gleichen Pfanne Zwiebeln und Pilze in ein wenig Olivenöl anbraten, dann salzen und so lange weiterdünsten, bis die Pilze die Flüssigkeit abgegeben haben.

7. Dann mit dem ausgedrückten Spinat und der Tofumasse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Strudelblatt nach Packungsanleitung befeuchten und ausbreiten. Spinatmasse in die Mitte legen, von beiden Enden her einschlagen und dann von der Seite her einrollen.

9. Strudel mit ganz wenig Olivenöl bepinseln.

10. Strudel auf ein Backblech legen und ca 20-25 min im Ofen goldbraun backen. Warm oder kalt servieren.

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com