

Kürbis-Kartoffel-Strudel

mit Mangold

— Bio Kochbox KW 36



Kürbis-Kartoffel-Strudel

mit Mangold



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für den Strudel und die Füllung:

- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 250 g Kartoffeln
- 150 g Mangold
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Handvoll Petersilie

Für die Sauce:

- 150 g ungesüßter Haferjoghurt
- 1 kleine Handvoll Petersilie
- 1 TL Senf

Eigener Vorrat:

- 180 g Weizenmehl
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- Paprikapulver
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 Knoblauchzehe
- Mehl zum Ausrollen
- Senf
- 40 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Das Mehl wird mit 90 ml lauwarmem Wasser, 1 EL Olivenöl und einer Prise Salz zu einem glatten, elastischen Teig verknetet. Der Teig wird mehrere Minuten kräftig geknetet, zu einer Kugel geformt, dünn mit Öl bestrichen und abgedeckt etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen gelassen. Der Kürbis wird gründlich gewaschen, trockengetupft und halbiert. Kerne und faseriges Inneres werden mit einem Löffel entfernt und 300 g Kürbisfleisch samt Schale in kleine Würfel geschnitten. Die Kartoffeln werden geschält, gewaschen und ebenfalls klein gewürfelt. Der Mangold wird gründlich gewaschen und trocken geschüttelt. Die Stiele werden aus den Blättern geschnitten und fein gewürfelt, die Blätter werden in schmale Streifen geschnitten. Zwiebel und Knoblauch werden geschält und fein gehackt. Die Petersilie wird gewaschen, trocken geschüttelt und fein geschnitten. Die Sonnenblumenkerne werden in einer trockenen Pfanne goldbraun angeröstet. Die Kartoffeln werden etwa acht Minuten in Salzwasser vorgegart, abgossen und gut ausdampfen gelassen. Etwas Olivenöl wird in einer großen Pfanne erhitzt und Kürbis sowie Mangoldstiele werden darin einige Minuten kräftig angebraten. Zwiebel und Knoblauch werden hinzugegeben und glasig angeschwitzt. Die Mangoldblätter werden untergehoben und zusammenfallen gelassen. Kartoffeln, die Hälfte der Sonnenblumenkerne und die Hälfte der Petersilie werden untergemischt und die Füllung wird mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskat kräftig abgeschmeckt. Anschließend lässt man sie etwas abkühlen. Der Teig wird auf einem leicht bemehlten Küchentuch zunächst ausgerollt und anschließend vorsichtig mit den Handrücken sehr dünn ausgezogen. Die Gemüsefüllung wird auf dem unteren Drittel verteilt, die seitlichen Ränder werden eingeschlagen und der Strudel mithilfe des Tuchs aufgerollt. Er wird auf ein mit Backpapier belegtes Blech gelegt, mit etwas Olivenöl bestrichen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 30–35 Minuten goldbraun gebacken. Für die Sauce werden Haferjoghurt, Senf, die übrige Petersilie und Apfelessig glattgerührt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Der gebackene Strudel wird einige Minuten ruhen gelassen, in dicke Scheiben geschnitten und mit der kalten Senf-Kräuter-Sauce und den übrigen Sonnenblumenkernen serviert.