

Gemüserestestrudel mit Ingwer-Walnuss Joghurt

(Laktosefrei, fruktosearm)

Zutaten (für 1 Strudel für 3-4 Personen als Hauptspeise)

- Fertiger Strudel- oder Blätterteig (Erde)
- Gemischtes Gemüse ca 700g geputzt und geschnitten (z.B. Weisskraut, Karotten, Pastinaken, Stangensellerie, etc.) (Erde)
- 1 Zwiebel oder 3 Frühlingszwiebeln (Metall)
- Pflanzenöl, bzw. Butter (Erde)
- Salz (Wasser), Pfeffer (Metall)
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel oder gemahlene Kümmel (Metall)
- 1/2 TL Paprikapulver Edelsüß (Feuer)
- 1 Esslöffel Essig (Holz)
- Ca 50 ml Gemüsebrühe oder heißes Wasser (Wasser)
- 100g Räuchertofu (Erde)
- 100g Frischkäse (Erde)

Ingwer-Walnussjoghurt:

- 1 Stück Ingwer (ca 1 cm) (Metall)
- 80 Walnusskerne (Erde)
- 250 g Joghurt (3,6%) (Holz)
- Salz (Wasser), 1 EL Zitronensaft (Holz)



Zubereitung: Dauer ca 1 Stunde

1. Weisskraut von den welken Außenblättern befreien und halbieren. Den Strunk keilförmig ausschneiden. Kraut hobeln oder in feine Streifen schneiden.
2. Karotten und Pastinaken schälen und in Scheiben schneiden, Stangensellerie ebenfalls in Scheiben schneiden
3. Zwiebel schälen und fein würfelig schneiden
4. In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebeln glasig anschwitzen. Restliches Gemüse hinzufügen und kurz durchrösten. Mit Kümmel, Pfeffer, Salz und Paprika würzen. Mit Essig ablöschen und mit Suppe oder Wasser aufgießen. Ca 10 Minuten weiterdünsten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Anschließend etwas abkühlen lassen.
5. Backrohr auf 180° C Umluft aufheizen und Backblech mit Backpapier vorbereiten
6. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in etwas Pflanzenöl knusprig anbraten
7. Bei dünnen Strudelblättern die Ränder mit geschmolzener Butter bestreichen und 2 Lagen aufeinanderlegen, bei Blätterteig kann das entfallen.
8. Teig mit Frischkäse bestreichen und das Gemüse und die Tofuwürfel auf der Hälfte des Teiges verteilen, dabei die Ränder und die untere Hälfte freilassen.
9. Die seitlichen Enden einschlagen, den Strudel eng aufrollen und auf einem mit Backpapier belegten Blech für 30 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.
10. In der Zwischenzeit Ingwer schälen und fein hacken, Walnusskerne fein hacken. Alles mit dem Joghurt vermischen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.