

KÜRBISGERICHT

KÜRBISSTRUDEL

(VORBEREITUNGSZEIT: 25 MIN. - BACKZEIT: CA. 25 MIN.)

ÜBERREICHT DURCH OBST & GEMÜSE WAGNER

Zutaten (für 4 Personen):

600g Muskatkürbis
2 Zwiebeln
2 EL Öl
je 1 TL gehackter Oregano und Thymian
Salz, Pfeffer
2 Strudelteigblätter (ca. 30 x 40 cm, Kühlregal)
100g flüssige Butter
2-3 EL gehackte Kürbiskerne

Tipp: Ideal zu tollen Kürbisgerichten sind auch die Gewürzmischungen "Pumpkin Spice" (Ingwerscharf) und "Mangocurry" (in Verbindung mit Kokosmilch mittelscharf) aus der "Gewürzoase" von Obst & Gemüse Wagner!

Zubereitung:

Kürbis schälen, Zwiebeln abziehen, beides grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Kürbis und Zwiebeln darin andünsten. Kräuter dazugeben, salzen und pfeffern. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten schmoren und dann abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. 1 Strudelteigblatt auf einem Küchentuch quer auslegen, mit etwas Butter bestreichen und darauf das zweite Teigblatt legen. Die abgekühlte Kürbismasse am unteren Rand in einer länglichen Bahn darauf verteilen, dann mithilfe des Küchentuchs aufrollen.

Strudel mit restlicher Butter bestreichen, mit gehackten Kürbiskernen bestreuen und im Ofen ca. 25 Minuten backen.

Dazu passt ein guter Blattsalat.

*Pro Portion: ca. 485 Kcal/2040 KJ
44g Kohlenhydrate, 8g Eiweiß, 30g Fett*

Statt Strudelteig: Wer die dünnen Teigblätter nicht bekommt, kann als Ersatz Filo- oder Yufkateig oder ausgerollten Blätterteig nehmen.