

SPINAT SCHWAMMERL STRUDEL (vegetarisch)

ABENDESSEN



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 1 Mürbteig (Vollkorn)
- 250 g frischer Blattspinat
- 200 g frische Eierschwammerl (oder andere Pilze)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stangensellerie
- 25 g Pinienkerne
- 1 Zitrone (gepresst)
- Olivenöl
- Chilisalز
- Cocktailtomaten (Dekoration)
- Stangensellerieblätter (Dekoration)
- 1 Ei (zum Bestreichen des Strudels)



ZUBEREITUNG (45 Minuten)

Zwiebel mit Stangensellerie klein häckseln und danach mit dem Blattspinat 10 Minuten in wenig Wasser dünsten. Eierschwammerl putzen, in Scheiben schneiden und in Olivenöl kurz anbraten und mit Zitronensaft und Meersalz abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, mit Eierschwammerln, der Blattspinatmischung gut vermengen und mit Chilisalز abschmecken. Den Mürbteig (Zimmertemperatur) ausrollen, füllen, zusammenrollen und mit einem gequirlten Ei bestreichen.

30 Minuten bei 180°C backen. Cocktailtomaten und Stangensellerieblätter kurz in heißem Wasser garen. Den fertigen Strudel in Dreiecke portionieren und mit der bunten Gemüsedekoration auf Teller anrichten.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Andrea Kliment

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>
Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>