

GEMÜSESTRUDEL MIT SPARGEL



REZEPT FÜR 1-2 PORTIONEN

Zutaten:

FÜLLUNG:

- 5 g Butter
- 200 g geschälte Kartoffeln
- 300 g geschälter weißer Spargel
- Salz, Zucker, Schnittlauch

STRUDELTEIG:

- 120 g **Mevalia Bread Mix**
- 2 g Salz
- 3 g Eiersatz-Pulver*
- 3 g Essig
- 10 g Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Kartoffeln in Salzwasser weich kochen und durch ein Sieb pressen. Ggf. nachwürzen und mit einer Gabel und etwas weicher Butter zu einer Masse verrühren. Spargel schälen, die Hälfte davon klein schneiden, die Hälfte lang lassen. In Salzwasser mit einer Prise Zucker und einem Stückchen Butter weich kochen. Alles auskühlen lassen. Bread Mix, Salz und Eiersatz mischen, mit Hilfe einer Gabel mit Essig, Öl und Wasser verrühren und schließlich

von Hand zu einem homogenen Teig kneten. Ist der Teig zu trocken, etwas Wasser zugeben, ist er zu klebrig, noch ein wenig Bread Mix einkneten. Backofen auf 180 °C Umluft bzw. 200 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Die Arbeitsfläche mit Bread Mix bemehlen und den Teig dünn ausrollen. Dabei immer wieder von unten her auflockern und evtl. nochmals Bread Mix darunter streuen. Mit Kartoffelmasse bestreichen, Spargelstücke und ganze Spargel darauf verteilen und mit Schnittlauch bestreuen. Den Strudel aufrollen, die Enden mit Öl bestreichen und fest verschließen. Sollten Teigreste übrig sein, den Strudel damit verzieren. Den gesamten Strudel mit Öl einpinseln und ca. 20 Minuten backen.

Mevalia | LOW PROTEIN

Nährwertangaben:	Gesamtes Rezept
Energie	802 kcal
Fett	17,9 g
Kohlenhydrate	150,6 g
Protein	14,1 g
Phenylalanin	213,4 mg
Tyrosin	152,3 mg
Leucin	307,4 mg

* berechnet mit Eiersatz-Pulver mit 0,2g Eiweiß pro 100g