

BÖ Rezept des Monats

Pikanter Krautstrudel

November 2020



Zutaten:

1 Packung Strudelblätter (120g 2x2 Blätter), ½ Krautkopf, 1 Zwiebel, 4 EL Sonnenblumenöl, 100g Speck bei Bedarf, ½ Becher Sauerrahm, 1 EL Paprikapulver, 30 g Butter, Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Zwiebel schälen und schneiden, Speck würfelig schneiden und beides in 4 EL Sonnenblumenöl anrösten. Vom Krautkopf den Strunk entfernen, fein schneiden und unter ständigem Umrühren mitrösten. Das Kraut mit 1 EL Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Minuten dünsten. Danach das Kraut auskühlen lassen und einen ½ Becher Sauerrahm und die gehackte Petersilie einrühren. Die Strudelblätter ¼ Stunde vor dem Füllen aus dem Kühlschrank nehmen und jeweils 2 Blätter für einen Strudel auf ein Küchentuch legen. Das untere Strudelblatt mit Butter bestreichen und das zweite Blatt darauf legen. Die Krautmasse jeweils auf 2/3 der Strudelblätter verteilen, seitliche Teigblätter einklappen, mit dem Küchentuch einrollen und mit der restlichen Butter bestreichen. Die Strudel auf ein befettetes Backblech legen und bei 200 Grad Ober- Unterhitze 15 – 20 Minuten backen.

Tipp:

Servieren Sie den Krautstrudel mit Erdäpfel, einer Rahmsoße und einem knackigen Blattsalat!

4 Portionen: pro Portion 455 kcal/ 12 g EW/ 32 g Fett/ 29g KH=2,5 BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger

Diätologin in der PVE Böhheimkirchen