Gemüsestrudel mit Kräutersauce

Der Gemüsestrudel mit Kräutersauce sieht toll aus und enthält viele gesunde Zutaten. Mit fertigem Strudelteig ist die Zubereitung des Rezepts ganz unkompliziert.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

200 g	Strudelteig
3 Stk.	Brokkoli
4 Stk.	Karotten
1 Stk.	Karfiol
1 Stk.	Paprika (rot)
1 Stk.	Paprika (gelb)
2 Stk.	Knoblauchzehe
50 g	Butter
50 g	Mehl
250 ml	Milch
1 Messerspitze	Kümmel
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss
1 EL	Butter (zum Bestreichen)

Zubereitung

1. Vor der Zubereitung des **Gemüsestrudels mit Kräutersauce** die Blätter des Vollkorn Strudelteigs aus dem Kühlschrank nehmen und für kurze Zeit abkühlen lassen.

2. Den Backofen auf 180 Grad aufdrehen und vorheizen lassen. Brokkoli, Karotten, Karfiol sowie gelbe und rote Paprika waschen und zerkleinern, um diese im Anschluss für eine

Minute im kochenden Wasser zu blanchieren.

3. Gemüse entnehmen, abtropfen lassen und auf ein Küchentuch legen. In einer Pfanne Butter zum Schmelzen bringen. Mehl dazugeben und diese Masse mit Milch aufgießen: Die entstandene Béchamelsauce und feingehackten Knoblauch zum Gemüse in einen Topf geben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kümmel abschmecken. Die Strudelteigblätter auf einem sauberen Küchentuch platzieren und auf dem unteren Drittel die Füllung gleichmäßig verteilen.

4. Die Seiten einschlagen und mit dem Tuch, den Strudelteig sorgfältig einrollen. Den Gemüsestrudel mit Kräutersaue zum Schluss auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und nochmals mit Butter beträufeln. Auf mittlerer Schiene etwa 25 Minuten fertig backen.

Tipp

Den Gemüsestrudel mit Kräutersauce kann man alternativ auch mit Tiefkühlgemüse zubereiten.