

KLEINGÄRTNER REZEPTE 11.4.2013 (Spargelstrudel)



Spargel ist mit nur 17 kcal/10 dag eine der kalorienärmsten Gemüsesorten – ideal für die leichte Küche und zum Abnehmen. Wer auf die Linie achtet, sollte leichte Zubereitungsarten ohne deftige und schwere Soßen bevorzugen.

Spargelstrudel

Zutaten für 1 Strudel:

Teig:

15 dag Mehl

~ 60 ml lauwarmes Wasser

1 Esslöffel Öl

Salz

Fülle:

50 dag grüner Spargel

4 dag Butter

4 dag Semmelbröseln

Salz

Pfeffer

Öl und Butter zum Bestreichen

Zubereitung:

1. Aus Mehl, Wasser, Öl und etwas Salz einen glatten Teig kneten. Den Teig mit Öl bestreichen und zugedeckt mindestens eine halbe Stunde rasten lassen.
2. Das untere Ende des Spargels schälen und den Spargel kurz in Salzwasser blanchieren.
3. Brösel mit der Butter hellbraun anrösten.
4. Den Strudelteig auf einem bemehlten Tuch ausrollen, danach mit Öl bestreichen und mit den Händen möglichst dünn ausziehen. Die dicken Strudelränder einfach wegschneiden.
5. Die Brösel auf dem Strudelteig verteilen, die Spargelstangen darauf legen und diese leicht salzen und pfeffern. Nun den Strudel mit Hilfe des Tuches einrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Einige Butterflocken auf dem Strudel verteilen.
6. Den Strudel bei 180 Grad Celsius etwa 35 Minuten knusprig backen. Eventuell den Strudel während des Backens öfters mit flüssiger Butter bestreuen.
7. Spargelstrudel mit Salat und Kräutersauce servieren.