

Grünkohl-Strudel

Zutaten für 6 Personen:

1250 g gehackter Grünkohl frisch oder Tiefkühlprodukt

3 Zwiebeln

250 g Schinkenwürfel

1 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer, Piment, Gemüse- oder Fleischbrühe

20 g Haferflocken

120 g Bergkäse

30 g Butter, 1 Tasse Milch

1 Packung Strudelteig oder Yuffkateig



Grünkohl in reichlich Salzwasser ca.5 Minuten kochen lassen. Abgießen und kurz unter kaltem Wasser abbrausen. Gewürfelte Zwiebeln und Schinkenwürfel in dem Öl andünsten, dann den Grünkohl dazu geben. Nach 3 Min. mit Brühe ablöschen, Gewürze und Haferflocken hinzugeben und zugedeckt 20-30 Min. garen. Abkühlen lassen. 90 g Käse in kleine Würfel schneiden, unter den Grünkohl geben, den Rest grob raspeln.

Milch und Butter erwärmen (Mikrowelle). 1Strudelteigblatt mit der Milch-Buttermischung bestreichen, das nächste Teigblatt auflegen, bestreichen und mit dem 3 und 4 Teigblatt ebenso verfahren. Die Hälfte der Grünkohlmasse auf der Längsseite der Teigblätter verteilen und zu einer Teigrolle aufrollen. Mit dem restlichen Strudelteig einen zweiten Grünkohlstrudel herstellen. Auf einem mit Backpapier belegtem Backblech die Strudel nebeneinander legen, mit Raspelkäse bestreuen und bei 190°C ca.30 min. im Backofen garen.

Pro Portion:

Energie 350 kcal

Fett 17 g

Kohlenhydrate 22 g

Eiweiß 27 g