



Kürbis – Mangold- Strudel

Zutaten für 4 Personen

FÜR DEN TEIG

- 200 g Mehl
- 3 EL ÖL
- Salz
- 1 Eigelb

FÜR DIE FÜLLUNG

- 300 g Mangold
(auch mit jungen Spinatlecker)
- 1 Stück Kürbis (ca. 600 g)
- 1 Karotte
- 1 große Zwiebel
- 1/ 4 Stange Lauch
- 150 g roher Schinken
- schwarzer Pfeffer
- 1 Tel. Kurkuma
- Muskatnuß
- 1 EL Kürbiskerne
- 200 g saure Sahne
- Mehl für die Arbeitsfläche
- 3 EL weiche Butter für die Form und zum bestreichen.



ZUBEREITUNG

1. **für den Teig:** Mehl, kräftige Prise Salz, Öl, Eigelb und etwa 80 ml lauwarmes Wasser zu einem Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in Pergamentpapier wickeln. Kochend heißes Wasser in einer Schüssel geben, kurz stehen lassen und ausgießen. Die Schüssel über den Teig stülpen und diesen 30 Minuten ruhen lassen.
2. **für die Füllung:** den Mangoldblätter putzen, in feine Streifen schneiden und Waschen. Anschließend in einem Sieb über einer Schüssel gut abtropfen lassen.





3. inzwischen für die Füllung den Kürbis und die Karotte putzen, schälen, in grobe Stücke schneiden und in grobe Stifte hobeln.
4. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken.
5. den Lauch waschen und in feine Röllchen schneiden.
6. Den Schinken in dünne Streifen teilen. Alles mischen und würzen.
7. den Backofen auf 200° Grad vorheizen. Eine feuerfeste Form mit etwas flüssiger Butter bestreichen. Den Teig halbieren die erste Portion auf einem bemehlten Küchentuch ausrollen.
8. den ausgerollten Teig über den ebenfalls bemehlten Handrücken so dünn wie möglich ausziehen. Den Teig wieder auf das Brett legen. Sind die Ränder zu dick, diese noch ausziehen, oder abschneiden. Den Teig mit etwas flüssiger Butter bestreichen.
9. eine Hälfte des Mangolds auf den Teig verteilen. Die Hälfte der Kürbismischung darüber geben mit einigen Kürbiskernen bestreuen und mit der Hälfte der sauren Sahne beträufeln.
10. die Teigränder über die Füllung nach innen klappen, das Tuch an einer Seite etwas anheben und den Strudel auf diese Weise aufrollen.
11. den Strudel in die gefettete Form gleiten lassen. Die zweite Teighälfte ebenso ausrollen, belegen, aufrollen und neben die erste den Strudel in die Form gleiten lassen. Die Strudel mit der übrigen flüssigen Butter bepinseln.
12. die Strudel im Backofen -Mitte 45 Minuten backen, bis sie schön gebräunt sind.



Dazu reicht man Sauerrahm-Kräuterdip gemischten Salat und Brot.



Sour Creme -Kräuterdip

Zutaten

- 100 g saure Sahne
- 125 Frischkäse
- 1EI Öl
- Salz
- ¼ Tel. Kurkuma
- Schwarzer Pfeffer
- 1Stk. Feingeschnittenen Lauch, oder Frühlingszwiebeln
- 1/2 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stückchen Ingwer
- 1 Pr. Chilipulver
- 1/2 rote Paprikaschote

Zubereitung

- Lauch / Frühlingszwiebeln halbieren und in sehr schmale Halbringe schneiden.
- Die Paprikaschote in kleine Würfel schneiden.
- Knoblauch und Ingwer putzen und kleinhacken
- Kurkuma und schwarzen Pfeffer in Öl kurz anrösten, Knoblauch, Ingwer, die Lauchstreifen und die Paprikawürfel dazugeben und kurz darin anschwitzen. Anschließend gut abkühlen lassen
- Saure Sahne und Frischkäse in eine Schüssel geben, würzen und vermischen.
- Lauch-Paprika-Gewürzmasse unter die Schmand-Saure-Sahne-Mischung geben und alles miteinander gut verrühren.
- Von der Zitrone etwas Schale abreiben und die Zitrone ausdrücken, den Saft und die Schale zur Creme geben und unterrühren.

Die Sour Creme sollte mind. 20 Minuten durchziehen.