

Brennessel-Strudel

Strudelteig

250g Weissmehl, ½ TL Salz
1 Ei
2 EL Sonnenblumenöl
1 ¼ dl Wasser

Mehl und Salz in eine Schüssel geben
Ei, Öl und Wasser gut verrühren, beigeben,
zusammenfügen, zu einem geschmeidigen
Teig kneten, zu einer Kugel formen und
zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen

Füllung

500g Brennesseln

80g getrocknete Tomaten
180g Feta

4 EL Omega Kerne Mix
4 Knoblauchzehen gepresst
1 EL Tomatenpüree, 1TL Salz

im Dampfsieb kochen, bis sie zusammen-
gefallen sind, abtropfen, leicht ausdrücken,
grob zerschnitten in eine Schüssel geben

in kleine Würfel schneiden
zum Gemüse geben

zugeben und alles zusammen
mit einer Gabel mischen

Auf den dünn ausgewallten Strudelteig geben und je nach Wunsch einen grossen Strudel oder viele kleine Strudeli formen. Mit flüssigem Kokosfett bestreichen und je nach Grösse 20-40 Minuten bei 220° backen.

