

GEMÜSESTRUDEL MIT BLÄTTERTEIG

20 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



40 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Rollen Blätterteig (aus dem Kühlregal)

Für die Füllung

- 125 g Basmatireis
- 1 Paprika (rot)
- 2 Möhren
- 100 g Mais
- 150 g Brokkoli
- 1 Ei
- 1 Salz
- 1 Pfeffer



Zum Bestreichen

- 1 Ei

Zum Bestreuen

- 1 Sesam

Zubereitung:

1. Koche den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser und gieße ihn ab.
2. Wasche und schneide die Paprika in kleine Würfel. Wasche und schneide den Brokkoli in kleine Röschen. Schäle die Möhren und schneide sie in kleine dünne Scheiben. Koche den Brokkoli und die Möhren 10 Minuten in Salzwasser. Dünste die Paprika in etwas Butter an.
3. Rolle den Blätterteig aus. Lege die 2 Teigplatten mit der Querseite nebeneinander so, dass ein großes Rechteck entsteht. Achte darauf, dass keine Lücke entsteht, damit die Füllung beim Rollen nicht rausfällt.
4. Verquirle das Ei und verrühre es mit dem ausgekühlten Reis, Brokkoli, Möhren, Paprika, Mais und den Gewürzen.
5. Verteile die Gemüsemischung gleichmäßig auf dem Blätterteig und rolle alles von der einen langen Seite zur anderen zu einem Strudel zusammen. Lege ihn auf ein mit Backpapier ausgelegten Blech.
6. Heize den Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vor. Bestreiche den Strudel mit einem

verquirltem Ei und bestreue ihn mit etwas Sesam. Backe den Gemüsestrudel für 20 Minuten im unteren Drittel deines Backofens.

Nährwerte pro Portion: 687 kcal | KH 71 g | E 16 g | F 36,6 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf **familienkost.de** und stöbere in unserem **Shop**.

