

Gabrieles



Quinoa – Gemüsestrudel für 4 Personen als Hauptspeise

Zutaten: 1 Packung Strudelteig (2 x 2 Blätter)
1 Tasse (1/4 l) Quinoa
2 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe
1 El getrocknete italienische Kräuter
300g Mischgemüse (TK)
Knoblauch gehackt
Muskat, Salz
2 Eier
3 TI Olivenöl

Zubereitung: Quinoa und Wasser / Gemüsebrühe aufkochen und 15 Min köcheln lassen
Backrohr auf 200 Grad erwärmen
Das Gemüse unterheben und 5 Min. stehen lassen
Eier mit etwas Salz schaumig schlagen und unter die Getreidemasse vorsichtig mischen, würzen
Teigblatt auf sauberes Geschirrtuch legen, mit 1 TI Öl bestreichen, zweites Teigblatt drauflegen
Die Hälfte der Getreidemasse aufstreichen, einrollen und auf ein mit Baktrennpapier belegtes Blech legen.
Mit dem anderen Strudelteig ebenfalls so verfahren.
Beide Strudel mit dem restlichen Öl bestreichen, ca. 20 Min. backen

Bild: Quinoa-Gemüsestrudel mit Kürbissauce