

Süsskartoffel-Blätterteig-Strudel mit Zitronensauce

Zutaten für 3 Portionen

Für den Blätterteig-Strudel

- 1 Packung Vollkorn-Dinkelblätterteig
- 350 g Süsskartoffeln - schälen und in ca. ½ -cm-Würfel schneiden
- 100 g Champignons - in Scheiben schneiden
- 100 g rote Paprika - entkernen und in ½ -cm-Würfel schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 2 EL Pflanzendrink nach Wahl
- 2 EL Erdnussöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL fein gehackter Thymian

Für die Zitronen-Sauce

- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Hafersahne
- 1 EL Mandelmus
- ½ Bio-Zitrone - davon ½ TL Abrieb und den Saft auspressen
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 EL Xylitol
- 1 Msp. Muskatnusspulver
- 1 TL Bio-Maisstärke - mit 2 EL Wasser verrühren
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Für die Füllung das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Süsskartoffeln zusammen mit den Champignons darin ca. 3 Min scharf anbraten. Dann die Paprika hinzufügen und 2 Min. mitbraten. Das Tomatenmark und das Mandelmus einrühren und den Thymian dazugeben.

Das Ganze gut vermengen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken (die Süsskartoffeln sollen noch leicht roh sein, da sie später im Blätterteig nachgaren).

Die Füllung flach auf einen Teller streichen und im Tiefkühler erkalten lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech, Backpapier, ein Schälchen mit etwas Pflanzendrink und einen Pinsel bereitstellen.

Den Blätterteig auspacken, auf das Backpapier quer vor sich hinlegen und auf dem unteren Drittel die Füllung verteilen; dabei an allen 4 Seiten ca. 4 cm Platz lassen.

Anschliessend die Seiten einklappen und von unten her die Füllung möglichst eng einrollen. Die oberen 4 cm mit etwas Pflanzendrink bestreichen und den Blätterteig verschliessen. Auf der Oberfläche mit einer Gabel einige Löcher einstechen.

Dann das Backpapier an allen 4 Ecken fassen und vorsichtig auf das Backblech transportieren. Die Rolle sollte jetzt mit der Verschluss-Seite nach unten auf dem Blech liegen.

Dann den Blätterteig mit dem restlichen Pflanzendrink einpinseln, in den Ofen schieben und ca. 30 Min. goldbraun backen.

Etwa 10 Min. vor Backende die Sauce zubereiten. Hierzu die Gemüsebrühe aufkochen, die Hafersahne und Xylitol einrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Die Stärke einrühren und die Sauce 1 Min. kochen lassen. Dann Mandelmus, Zitronensaft und -abrieb sowie Edelhefeflocken dazugeben und abschmecken.

Den Süsskartoffel-Blätterteig-Strudel zusammen mit der Zitronensauce servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 857 kcal, Kohlenhydrate: 67 g, Eiweiss: 10 g, Fett: 58 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/suesskartoffel-blaetterteig-strudel.html>