GEMÜSESTRUDEL

Strudelteig:

Zutaten:

- 300 g Buchweizen fein gemahlen
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Teelöffel Salz naturbelassen
- 190 ml Wasser
- 1 Esslöffel Apfelessig oder Umesu
- Kokosöl zum Bestreichen

Zubereitung:

- Buchweizenmehl, Salz, Wasser, Apfelessig/Umesu und Öl miteinander vermengen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formgen und mit Öl bestreichen. 10 bis 15 Minuten rasten lassen.
- Ein Backblech mit einem Bogen Backpapier auslegen und mit Mehl bestreuen. Den Teig darauf mit einem kleinen Rollholz dünn und in der Größe des Backbleches ausrollen. Fülle darauf verteilen und Teig zu einem Strudel zusammenschlagen.
- Den Strudel mit zerlassenem Kokosöl bestreichen. Bei 180°C im Rohr ca. 30 Minuten backen.

Gemüsefüllung:

Zutaten:

- 800 g Gemüse (Karotten, Pastinaken, Lauch, Sellerie, Zwiebel, Kohlrabi, Zuchini)
- 3 gekochte Kartoffeln (oder 1-2 rohe Kartoffeln)
- Kräuter (Petersilie, Bärlauch, Oregano, Thymian, Basilikum)
- 2 Knoblauchzehen
- Kristallsalz naturbelassen
- etwas Sesamöl

Zubereitung:

- Das Gemüse in feine Streifen schneiden und in etwas Sesamöl kurz andünsten
- Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und zum Gemüse mischen (oder rohe Kartoffeln fein reiben und mit dem Gemüse dünsten)
- Knoblauch fein schneiden und untermischen.
- Mit Kräuter und Salz gut abschmecken.

Kartoffel-Bärlauch-Füllung:

Zutaten:

- 1 kg Kartoffel
- Bärlauch 100g
- Kristallsalz naturbelassen
- 3 Esslöffel Sesamöl

Zubereitung:

- Kartoffel dämpfen
- Bärlauch fein schneiden
- Geschälte Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken oder mit der Gabel fein zerdrücken.
- Bärlauch, Salz und Sesamöl untermischen.