

Strudelküchlein

Für 4 Personen als Vorspeise

Zutaten

1 kl. Zwiebel
2 Stk. Champignons
1 kleines Rüebl
½ Stange Lauch
1 TL Olivenöl
1 Zehe Knoblauch

Salz
Pfeffer
Curry
1 Ei
2 EL Reibkäse

1 TL (5 g) Butter
1 EL Wasser
½ Pack Strudelteig (1 Rolle)

Zum Backen: 1 Muffinform-Blech

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden, Champignons, Rüebl und Lauch waschen und ebenfalls fein schneiden. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen und das Gemüse darin weich dünsten. Knoblauch dazu pressen, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.

Das Gemüse in eine Schüssel geben und leicht abkühlen lassen. Das Ei und den Reibkäse dazu geben, alles gut mischen.

Butter in einer kleinen Pfanne flüssig werden lassen und gut mit dem Wasser mischen.

Strudelteig vorsichtig auseinandernehmen und der Höhe und Länge nach dritteln, damit insgesamt 9 etwa gleich grosse Quadrate entstehen. Jeweils 4 Quadrate leicht versetzt aufeinanderlegen und dabei jedes einzeln mit wenig Butter-Wasser-Mischung bestreichen. Die 4 Blätter zusammen in eine Mulde der Muffinform legen. Die weiteren Quadrate gleich vorbereiten und in die Form legen.

Die Gemüsemischung in die ausgelegten Muffinmulden einfüllen.

Die Strudelküchlein im 200 Grad heissen Ofen für ca. 15 Minuten backen.

Zusammen mit dem Nüsslersalat anrichten und geniessen. E Guete!



Variante: ergänzt mit 2 bis 3 Stk. Brot ergibt die gleiche Menge eine leichte Hauptspeise für 2 Personen.

Mehr Rezepte und Infos finden Sie hier:

Instagram: [die_ernaehrungsberaterin](#) / Facebook: Fischer Ernährungsberatung