



SPINAT-CHAMPIGNONSTRUDEL

mit heller Tomatensoße

Informationen:

- Für 3 Personen
- Kostet etwa 2,60 € pro Person
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 90 Minuten.
- Ich würde Weißherbst/Rosé und natürlich ein Mineralwasser dazu trinken

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 163
- KJ: 683
- Fett: 12,0 g
- KH: 8,1 g davon 1,8 g Zucker
- Eiweiß: 4,8 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für den Spinat-Champignonstrudel

- 1 fertigen Blätterteig aus dem Kühlregal
- etwa 2 Zwiebeln rund 250 g
- 1 Knoblauchzehe
- 450 g gefrorener Blattspinat
- 1 TL Salz
- 100 g Semmelbrösel
- 2 Eier
- etwas Muskat und Paprikapulver

- 400 g Champignons
- 1 Bund Blatt Petersilie
- 200 g Schmand
- 200 g geriebener Käse
- 1 Eigelb zum Bestreichen
- Salz & Pfeffer (aus der Mühle)
- 2x 25 g Butter zum Anbraten

Zutaten für die helle Tomatensoße:

- 20 g Butter
- 20 g Mehl
- 150 ml Milch
- 150 ml flüssige Sahne
- 200 g frische Tomaten (200 g)
- 1/4 TL Salz
- etwas Pfeffer (aus der Mühle)

Zubereiten:

Vorbereitungen:

- Den gefrorenen Spinat in eine Schüssel geben und langsam auftauen, alternativ den frischen Blattspinat waschen und putzen.
- Die Tomaten in die Haut einschneiden (nicht tief, nur soweit, dass die Haut eingeschnitten ist) und kurz in einen Topf mit kochendem Wasser geben, so dass sich die Haut ablöst.
- Dann die Tomaten aus dem Topf nehmen und mit eiskaltem Wasser abschrecken.
- Jetzt lässt sich die Haut abziehen.
- Die Haut abziehen, die Tomaten halbieren und den flüssigen Inhalt entfernen.
- Das Tomatenfleisch ohne Haut und Flüssigkeit in kleine Würfel schneiden.

Der Strudel:

Damit der Strudel nicht durchnässt und matschig wird, muss die Füllung sehr viel von Ihrer eigenen Flüssigkeit verlieren.

- Die Zwiebel in feine Würfel hacken.
- 25 g Butter in einem Topf zerlaufen lassen und die Zwiebeln bei hoher Hitze glasig werden lassen.
- Den Spinat dazugeben und so lange mit den Zwiebeln kochen, bis nahezu die gesamte Flüssigkeit verdampft/verköcht ist. Zwischendurch den Knoblauch zum Spinat dazu pressen.
- Dann den Spinat in eine Schüssel (aus Metall) geben und darin auskühlen lassen.
- Zum ausgekühlten Spinat geben wir dann 2 Eier, die Semmelbrösel, den TL Salz, etwas Paprikapulver, frisch geriebenen Muskat und 1/2 Becher Schmand.
- Alles verrühren/untERMengen und nochmals mit den Gewürzen abschmecken.
- Die Champignons waschen, gut trocknen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.
- Die Butter in einer großen Pfanne zerlaufen lassen.
- Die geschnittenen Champignons in der Pfanne bei hoher Hitze solange braten, bis nahezu die gesamte Flüssigkeit aus den Pilzen raus ist. Während des Bratens mit Salz und Pfeffer (aus der Mühle) würzen.
- Die Champignons in eine Schüssel (Metall) geben und ebenfalls erkalten lassen.
- Den Bund Petersilie waschen, trocknen, kleinhacken und zu den Champignons in die Schüssel geben.
- 1/2 Becher Schmand in die Schüssel geben und mit den Champignons verrühren/mischen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Ein Backblech mit Backpapier belegen und den Backofen auf 175°C vorheizen.
- Den Blätterteig ausrollen und das Papier unbedingt dran lassen.

- Zuerst den Spinat auf den Teig geben und gleichmäßig verteilen. Am Rand jeweils rund 2 cm frei lassen, also dort keinen Spinat hingeben.
- Den geriebenen Käse auf dem Spinat verteilen.
- Dann die Champignons auf dem geriebenen Käse verteilen.
- Die freigelassenen Stellen mit Eigelb bestreichen.
- Nun, mit der Hilfe des Papiers unter dem Teig, das Ganze zu einer Rolle aufrollen.
- Die Enden verschließen.
- Die Rolle auf das Backblech mit dem Backpapier geben.
- Dann die Rolle (den Strudel) mit dem Eigelb einpinseln.
- Das Blech in die Mitte des auf 175°C vorgeheizten Umluft Ofen geben.
- Den Strudel 25 Minuten backen.
- Dann den Strudel aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und auf die Teller verteilen.
- Etwas von der hellen Tomatensoße dazu geben.

Die helle Tomatensoße:

Während der Strudel im Ofen ist, kochen wir die Soße und halten diese warm.

- Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen.
- Das Mehl dazugeben und nur sehr kurz mit der zerlaufenen Butter unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen anschwitzen – verbinden.
- Sehr zügig die Milch unter ständigem Rühren „peu à peu“ dazugeben.
- Wenn die Milch aufgebraucht ist, die Sahne dazugeben und immer schön rühren.
- Die Béchamelsoße 1 Minute aufkochen und dann 5 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Und was machen wir die ganze Zeit dabei? Richtig, rühren. Die Soße soll nämlich nicht anbrennen und keine Klümpchen bilden.
- Sollten am Ende doch noch Klümpchen vorhanden sein, die Soße mit dem „Zauberstab“ bzw. Pürierstab bearbeiten, so dass die Klümpchen sich in der Soße auflösen. Alternativ kann man die Soße auch durch ein Metallsieb laufen lassen, so verschwinden die Klümpchen auch.
- Die gehackten Tomaten in die Soße geben und die Soße mit einem Zauberstab/Pürierstab so lange rühren, bis die Tomaten zerkleinert sind und die Soße sich verfärbt.
- Nun die Soße mit Salz und den Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
- Die Soße auf kleinster Stufe warmhalten.