

Ein rein pflanzliches Rezept aus der Datenbank

?

Gemüsestrudel

Zutatenliste:

4

250 g

200 g

2

300 g

250 g

2

2

2 EL

Zutaten sind für 4 Personen berechnet.

Zubereitung:

Ofen auf 180° C vorheizen und das Gitter in die Mitte schieben. Gemüse fein schneiden und mit den Hülsenfrüchten in einer hohen Pfanne mit etwas Wasser und Gemüsebouillon kurz andünsten. Tipp: Wenn du das Wasser der Kichererbsen beiseite stellst, kannst du daraus leckere Desserts zaubern (siehe Amaretti- Rezept). Die Gemüsemischung mit den Gewürzen abschmecken und gut untereinermischen. Kräuter, Sprossen und Samen daruntermischen und beiseitestellen. Die Blätterteige ausrollen und mit Senf bestreichen. Gemüsefüllung grosszügig darauf verteilen, vorsichtig zusammenrollen und die Enden einklappen. Die Teigrollen fein mit der Gabel einstechen und mit etwas Wasser bestreichen, auf das vorbereitete Backblech legen und während 35–40 Minuten goldbraun backen. In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Dazu die Kokosmilch in eine Pfanne geben und erwärmen. Das Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren eindicken lassen, mit den Gewürzen abschmecken. Auf kleiner Stufe warm halten, bis die Gemüsestrudel fertig gebacken sind. Heiss servieren. Mit dem Schnittlauch garnieren.

Rezeptgruppe: Haupt.

Dieses Rezept von [Körnlipicker](#) [1] wurde eingetragen von: Swissveg / 2017-12-29 09:11:30

[Zurück zum Rezepte-Suchformular](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2381

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [3]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [4].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.10.2017 - 00:41): http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2381

Links

[1] <http://koernlipicker.ch/>

[2] <http://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <http://www.euroveg.eu>

[4] <mailto:rezepte@swissveg.ch>