

Zutaten für den Strudelteig

250 g Dinkel gemahlen
500 g Dinkel (Typ 1050)
110 + 15 ml Distelöl
400 ml warmes Wasser
Salz
60 g Margarine
1 Petersilie
60 ml Sojasahne
7 g Kurkuma

Zutaten für die Strudelfüllung

2 Zwiebeln
2-3 EL Sonnenblumenöl
500 g Weißkraut
300 g rote Paprika
250 g Erbsen (tiefgek.)
250 g grüne Bohnen (tiefgek.)
1 Dosen Mais (Abtropfgew. 285 g)
375 ml Wasser
90 g gemahlener Reis
180 ml Sojasahne
Salz
Pfeffer
1 TL Kümmel

Zubereitung der Füllung

Den Mais in ein Sieb schütten und mit Wasser abspülen. Das Weißkraut waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das Weißkraut, die Paprika, die Erbsen, die Bohnen und den Mais dazugeben und scharf anbraten. Mit dem Wasser ablöschen. Das Reismehl mit der Sojasahne glatt anrühren, in das Gemüse einrühren und unter Weiterrühren aufkochen lassen. Danach von der Kochstelle nehmen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

Zubereitung des Strudelteiges

Die Dinkelmehle, das Kurkuma, 110 ml Distelöl, das Wasser und das Salz mit dem Knethaken eines Handmixers zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Den Teig zu 2 gleichgroßen Kugeln formen, die Oberflächen mit ca. 15 ml Distel-Öl bestreichen und zugedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde ruhen lassen.

Die 2 Teigkugeln jeweils auf bemehlten Handtüchern verteilt sehr dünn ausrollen und am Schluss zu einem Rechteck ziehen. Die Teigoberfläche mit der weichen Margarine bestreichen. Die Strudelfüllung (siehe unten) jeweils auf dem ersten Drittel des Teiges verteilen. Die Strudel anrollen und dann das Geschirrtuch so anheben, dass sich die Strudel von selbst aufrollen. Dann jeweils die Teigenden zusammendrücken und mit der Naht nach unten auf doppelt gefaltete und gefettete Alufolien legen. Oben und seitlich mit Sojasahne bestreichen. Mit der

Alufolie die Strudel in Kastenformen legen. Bei 180° C ca. 25 Minuten backen. Die Petersilie waschen, klein hacken und damit den Strudel verzieren.

AutorIn: Silke Bitz