

Essenzieller Bärlauch-Spinatstrudel

Mit Joghurt-Zitronen-Sauce (4 Portionen)

1 Packung fertigen Strudelteig (= 4 Blätter)
½ kg frischen oder aufgetauten TK-Blattspinat
1 dicken Bund Bärlauch
80 g Feta
4 EL Pinienkerne
etwas Öl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1 Becher Griechisches Joghurt
1 Zitrone



Zubereitung

Frischen Spinat und Bärlauch gut waschen und in reichlich Wasser ein paar Sekunden blanchieren, bis die Blätter zusammenfallen. Sofort abseihen, abtropfen, etwas ausdrücken und grob hacken.

Rohr auf 190°C vorheizen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl hellbraun rösten. Strudelblätter aus der Verpackung nehmen. Nach Packungsanleitung 2x2 Blätter für 2 Strudel auf einem Tuch ausbreiten, zwischen je 2 Blätter ein paar Tropfen Öl träufeln und mit einem Backpinsel verstreichen. Gehackte Spinat-Bärlauchmischung darauf verteilen, salzen, pfeffern und den Feta darüberbröseln. Zum Schluss mit gerösteten Pinienkerne bestreuen, die Ränder links und rechts einschlagen und die Strudel mit Hilfe des Geschirrtuchs vorsichtig einrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech hieven und mit wenig Öl bestreichen. Im Rohr goldbraun backen.

Für die Sauce Joghurt mit Zitronensaft würzen und zum Strudel servieren.