

Aus der Vollwertküche: Kohlrabi-Birnenstrudel mit rote Beete-Meerrettichsoße



Farbenfroh und vollmundig ist unsere heutige Rezeptidee aus der Vollwertküche. Als Füllung harmonieren partnerschaftlich Kohlrabi und aromatische Birne. Als Soße verbinden sich rote Beete und Meerrettich zu einem schmackhaften Begleiter. Ein Genuss für den Gaumen und das Auge. Und obendrein ist es auch noch gesund.

Hier unsere Rezeptur für **"Kohlrabi-Birnenstrudel mit rote Beete-Meerrettichsoße"**:

Zutaten

- Für den Teig
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 90 ml Wasser
- 50 g frischer Spinat
- 2 EL Rapsöl, kaltgepresst
- 1 EL Apfelessig
- 1 g Salz

- **Für die Füllung**

- 50 g Zwiebel, gewürfelt
- 325 g Kohlrabi,
- 125 g Birnen, entkernt
- 50 ml Gemüsebrühe
- 150 g Kartoffeln
- 120 g Schmand
- 3 Eigelbe
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss und gemahlene Korianderkörner

- **Für die rote Beete-Meerrettichsoße**

- 200 g Schmand
- 1 gekochte rote Beete
- 1 EL Apfelessig
- 50 ml Apfelsaft
- 50 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Meerrettich
- 1 TL Honig
- Salz

- **Extra**

- 3 EL Leinsamen
- Kürbiskerne zum Servieren

Zubereitung

Für den **Teig** den jungen Spinat waschen und mit 90 ml Wasser in einem Mixer sehr fein pürieren. Dann alle Zutaten (und das Spinatwasser) für den Teig in einer Schüssel 8 Minuten zu einem festen, geschmeidigen Teig verkneten. Anschließend zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung die 50 g Zwiebelwürfel in einer Pfanne 2 Minuten mit etwas Öl anschwitzen. Kohlrabi und Birne schälen, klein würfeln und dann zugeben. Mit 50 ml Gemüsebrühe angießen und 3 Minuten dünsten. Das Gemüse aus der Pfanne in eine Schüssel geben. Die geschälten und fein geriebenen Kartoffeln, Schmand und drei Eigelbe zugeben und gründlich verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und gemahlener Koriander abschmecken.

Drei Esslöffel Leinsamen mit 8 EL Wasser einweichen. Beiseite stellen. Den Strudelteig dünn zu einem Rechteck ausrollen. Die Füllungen auf das untere Drittel des Strudelteiges aufhäufen. Dann den Strudel von unten nach oben aufrollen. Den Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen (Die Strudelnäht ist unten). Mit den eingeweichten Leinsamen bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 170° C (Umluft) 30-35 Minuten backen.

Für die **Soße** die gekochte rote Beete, Meerrettich, Schmand, Honig, Gemüsebrühe, Apfelessig und Apfelsaft in einem Mixer fein pürieren. Alles in einen Topf geben und erwärmen (nicht kochen!). Mit Salz abschmecken.

Zum Anrichten den Strudel in Portionen schneiden und mit der Soße und Kürbiskernen servieren.

Tipp: Wer möchte, kann zusätzlich etwas Schmand mit Petersilie und Meerrettich fein pürieren. Dann mit diesem grünen Schmand kleine Farbakzente auf der roten Soße setzen.

