

Spinatstrudel - Zutaten für 1 Strudel

- 1 Kartoffel
- 300-500 g TK-Spinat oder dementsprechende Menge frischen Spinat
- 1 Zwiebel
- 150g Tofu Natur
- 1 Karotte
- 3 Knoblauchzehen
- 2-3 TL Kräuter der Provence
- 2-3 TL Zitronensaft
- 2 TL Senf
- 3 EL Hefeflocken
- 1-2 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- 275 g fertiger veganer Strudelblätterteig (gibt's im Kaufland und im Netto....)



Die Zwiebel, die Kartoffel und die Karotte in feine Würfel hacken. Den Knoblauch ebenfalls fein hacken. Falls TK-Spinat verwendet wird, rechtzeitig auftauen. Den Tofu mit einer Gabel zerdrücken oder einfach mit den Händen "zerkrümeln". Das Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben. Den Tofu, die Karotte und die Kartoffel ca. 5 Minuten "scharf" anbraten. Den Backofen vorheizen.

Jetzt die Zwiebeln, die Kräuter, den Zitronensaft, den Senf, die Hefeflocken, den Knoblauch und natürlich den Spinat hinzufügen und alles sehr gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Salz und Pfeffer nicht allzu sparsam umgehen, da der Strudelteig selbst nicht gewürzt ist und das ganze sonst später noch nachgewürzt werden muss. Alles nochmal gut durchmischen.

Den Teig auf einem Backblech ausrollen. Falls bei dem Strudelteig keines dabei sein sollte, unbedingt ein Backpapier unterlegen. Zunächst die kürzeren Enden nach oben klappen und dann die Längsseiten übereinanderschlagen. Den Strudel mit etwas Wasser bestreichen.

Ab damit in den Backofen und meistens ca. 20-25 Minuten bei 200° C Umluft goldgelb backen. Fertig!