



Gemüsestrudel

Strudel di verdure

Zutaten (für 4-6 Personen):

200 g Dinkel, fein gemahlen
100 g Butter
100 g Topfen
½ TL Vollmeersalz
etwa 50 g lauwarmes Wasser

Füllung:

1 Zwiebel, fein geschnitten
1-2 EL Butter oder Öl
500 -600 g Gemüse (Zucchini, Peperoni, Blumenkohl, Lauch ...)
1 Knoblauchzehe, gepresst
Vollmeersalz
Pfeffer aus der Mühle
1 Ei zum Bestreichen

Ingredienti (per 4-6 persone):

200 g di farro macinato finemente
100 g di burro
100 g di ricotta
½ c di sale marino integrale
50 g di acqua tiepida

Ripieno:

1 cipolla piccola sminuzzata
1-2 C di burro o olio
500-600 g di verdura mista
1 spicchio d'aglio schiacciato
sale marino integrale
pepe appena macinato
Inoltre
1 uovo per spennellare

Zubereitung:

Für den Teig alle Zutaten in einer Schüssel mischen und zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt etwa 30 Minuten kühl stellen.

Für die Füllung Zwiebel im Fett kurz dünsten.

Gemüse in Würfel schneiden und zufügen.

Kurz andünsten, Knoblauch und Salz zufügen und bissfest dünsten.

Fertigstellung:

Die Hälfte des Teiges auf einem Küchentuch nicht zu dünn zu einem Rechteck ausrollen.

Die Hälfte der Füllung verteilen und mit Hilfe des Tuches einrollen.

Den zweiten Strudel genauso zubereiten.

Die Strudel auf ein leicht bemehltes oder mit Butterpapier ausgelegtes Backblech legen.

Mit dem verquirlten Ei bestreichen und im Backofen bei 180 Grad etwa 30 Minuten backen.

Mit einer Sauce servieren.

Rezept:

Rita Bernardi, Gesundheitsberaterin und Kochbuchautorin

Preparazione impasto:

Mescolare tutti gli ingredienti e lavorare fino ad ottenere un impasto liscio e malleabile. Coprire e mettere in fresco per ca. 30 minuti.

Preparazione ripieno:

Fare imbiondire nel burro la cipolla tritata. Lavare la verdura affettarle a dadini non troppo piccole ed aggiungerle alla cipolla. Stufare brevemente, aggiungere l'aglio ed insaporire con sale e pepe, quindi cuocere al dente.

Per ultimare:

Stendere uno strato rettangolare non troppo sottile di impasto su un panno da cucina. Distribuirvi sopra la metà del ripieno ed arrotolare con l'ausilio del panno. Preparare il secondo strudel allo stesso modo. Mettere gli strudel su una teglia da forno leggermente infarinata o predisposta con una carta da forno. Sbattere l'uovo e spennellarlo sugli strudel. Cuocere a 180 gradi per 30 minuti circa.

Ricetta:

Rita Bernardi, consulente per la salute e autrice di libri di cucina