Strudel mit Kürbis, Lauch und Rosinen (vegan)

Schon seit längerem spukte die Idee für dieses Rezept in meinem Kopf herum, denn letztes Jahr bekam ich eine riesige Ladung kalifornischer Rosinen geschickt und die wollte ich natürlich auch verwenden. Apfelstrudel mit Rosinen ist ja der Klassiker, aber etwas Herzhaftes für die Winterzeit mit der Süße von Rosinen, das stellte ich mir lecker vor! Und nachdem ich ein paar Wochen gebrütet hatte, schlüpfte die Idee vor einigen Tagen und wurde zum Backentschluss: Kürbis und Lauch sollten die Rosinen begleiten! Und wenn es schon vegetarisch ist, wollte ich die vegane Partei auch gleich glücklich machen und nahm statt Ricotta, wie eigentlich geplant, Seidentofu für die Creme. Heraus kam ein wirklich köstlicher Strudel, zu dem ich als Frische-Kick noch einen Zitronenjoghurt gemacht habe, damit man was zum Dippen hat. Ich bin sicher, man kann auch anderes Gemüse wunderbar verwenden, zum Beispiel Rosenkohl oder Brokkoli und auch bei den Gewürzen gilt: alles nach Geschmack! =)

Strudel mit Kürbis, Lauch und Rosinen (vegan)

Hier mein Rezept:

Teig:

170 g Mehl
1 Prise Salz
2 EL Rapsöl
1 TL Apfelessig
70 ml lauwarmes Wasser

Füllung:

300 g Seidentofu
270 g Kürbisfleisch (Hokkaido)
1 große Stange Lauch (davon das Grün)
1 große rote Zwiebel
70-100 g Rosinen (je nachdem, wie sehr man sie mag)
1 TL Salz viel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 gestr. TL 5 Gewürze-Pulver
(es geht auch mildes Curry oder Gewürze nach Wahl)
1 TL gemahlener Ingwer
1 EL Gries
Schale und Saft einer Orange

Mehl, Salz, Wasser, 1 EL Öl und Essig in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handmixers verkneten. Dann auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen geschmeidig kneten. Abgedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
Für die Füllung den Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Das Lauchgrün waschen, die Blätter längs halbieren oder je nach Größe dritteln und dann quer in Vierecke schneiden. Den Kürbis mit etwas Gemüsebrühe in einen Topf geben und bei schwacher Hitze sehr bissfest dünsten. Etwa nach Hälfte der Zeit den Lauch darüber geben und auch noch kurz mitdünsten. Die Zwiebel würfeln und mit den Rosinen zum Gemüse geben. Den Seidentofu fein pürieren, mit den Gewürzen, der Schale und dem Saft abschmecken und zusammen mit dem Gries zum Gemüse geben. Alles gut vermischen.
Den Teig auf wenig Mehl rechteckig sehr dünn ausrollen und ihn dann mit den Händen vorsichtig lang ziehen, so dass er hauchdünn wird. Auf ein großes sauberes Küchentuch

legen. Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, ein Blech mit Backpapier bereitstellen.
Die Füllung auf dem Teig verteilen, am Rand etwas frei lassen. Durch Anheben des Tuchs von der Längsseite her aufrollen und mit der Naht nach unten aufs Blech legen. Mit 1 EL Öl bestreichen du 30-35 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen vor dem Anschneiden.
Für den Dipp den (Soja)Joghurt glatt rühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft sowie nach Belieben mit Zitronenabrieb oder Knoblauch würzen und zum Strudel servieren.[nurkochen]
TIPP: *Wer kein Tofu mag oder bekommen hat, der kann auch nicht-vegan Ricotta nehmen oder Quark.* =)

Ich hoffe, dieser Strudel inspiriert euch, auch einmal hauchdünnen Teig mit Gemüse vollzustopfen! Es geht leichter, als viele vielleicht denken und es ist eine tolle Variante, viel Gemüse lecker zu verpacken!
Wie gesagt: man kann frei experimentieren, was Gemüsesorten, Gewürze und Dipp angeht. Einfach dem eigenen Geschmack und Eingebungen folgen! =)
Ich wünsche euch genussvolle Stunden,
eure Judith ♥

Share on Facebook
0
Share on Pinterest
0
Send email