

Für 4-6 Personen

Backpapier für das Blech

**Strudelteig:**

150 g UrDinkel-Halbweissmehl oder –Weissmehl  
½ TL Salz  
1 Ei, verquirlt  
2 EL Rapsöl  
ca. 2 EL Wasser

**Füllung:**

1 Zwiebel, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
Butter zum Dämpfen  
800 g-1 kg gemischtes Gemüse, z.B. Kohlrabi, Lauch,  
Rüebli, Kürbis und Spinat)  
1-2 EL Thymianblättchen  
Salz, Pfeffer

50 g Butter, flüssig  
50 g geriebener Sbrinz  
4 EL gemahlene Mandeln

wenig Thymian oder glattblättrige Petersilie, zum  
Garnieren



1 Strudelteig: Mehl und Salz mischen. Ei, Öl und Wasser verrühren, dazu giessen. Zu einem weichen, elastischen, glatten Teig kneten. Unter einer heiss ausgespülten Schüssel 1 Stunde ruhen lassen.

2 Füllung: Zwiebel und Knoblauch in der Butter andämpfen. Gemüse beifügen, kurz mitdämpfen, würzen und auskühlen lassen.

3 Den Teig auf wenig Mehl möglichst dünn rechteckig auswallen (ca. 50 x 50 cm). Auf ein bemehltes Küchentuch legen. Von Hand möglichst dünn ausziehen. Mit Butter bestreichen. Käse und Mandeln darüber streuen, dabei ringsum 3 cm Rand frei lassen. Gemüse darauf verteilen. Seitliche Teigränder über das Gemüse legen. Mit Hilfe des Tuches den Strudel von der Längsseite her aufrollen, auf das vorbereitete Blech legen, mit Butter bestreichen.

**Backen:** 35-40 Minuten in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Ab und zu mit der restlichen Butter bestreichen.

### **Tipps**

Nach Belieben den bestreuten Teig mit Schinken oder Specktranchen belegen, erst anschliessend das Gemüse darauf verteilen und fertig zubereiten wie oben. Den Strudel mit gemischtem Salat servieren.

Quelle: IG Dinkel

1 Strudelteig: Mehl und Salz mischen. Ei, Öl und Wasser verrühren, dazu giessen. Zu einem weichen, elastischen, glatten Teig kneten. Unter einer heiss ausgespülten Schüssel 1 Stunde ruhen lassen.

2 Füllung: Zwiebel und Knoblauch in der Butter andämpfen. Gemüse beifügen, kurz mitdämpfen, würzen und auskühlen lassen.

3 Den Teig auf wenig Mehl möglichst dünn rechteckig auswallen (ca. 50 x 50 cm). Auf ein bemehltes Küchentuch legen. Von Hand möglichst dünn ausziehen. Mit Butter bestreichen. Käse und Mandeln darüber streuen, dabei ringsum 3 cm Rand frei lassen. Gemüse darauf verteilen. Seitliche Teigländer über das Gemüse legen. Mit Hilfe des Tuches den Strudel von der Längsseite her aufrollen, auf das vorbereitete Blech legen, mit Butter bestreichen.

**Backen:** 35-40 Minuten in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Ab und zu mit der restlichen Butter bestreichen.

### **Tipps**

Nach Belieben den bestreuten Teig mit Schinken oder Specktranchen belegen, erst anschliessend das Gemüse darauf verteilen und fertig zubereiten wie oben.

Den Strudel mit gemischtem Salat servieren.