



Linsen-Gemüsestrudel mit Bärlauchjoghurt

Für 4 Personen

150g Bio Tellerlinsen
250g Erdäpfel geschält
100g Sellerie
100g Karotten
150g Kohlrabi
200g Zwiebel
10g Knoblauch
Geräuchertes Salz
Salz
Pfeffer, Muskat, Kurkuma
Frischer Koriander & Liebstöckel
1 Ei
Mohn und/oder Leinsamen
Strudelteig



200ml Joghurt
Bärlauch oder andere frische Kräuter

Linsen in Rauchsaltzwasser je nach Sorte 20 – 30 Minuten weich kochen. Erdäpfel schälen, in Würfel schneiden & ebenfalls in Rauchsaltzwasser weich kochen. Karotten & Sellerie in Streifen schneiden, Kohlrabi in 1 cm große Würfel schneiden, Zwiebel vierteln & in feine Streifen schneiden, Knoblauch & frische Kräuter hacken.

Linsen & Erdäpfel abseihen & gemeinsam in einen Rührkessel geben. Den Bischofaufsatz in die Küchenmaschine einspannen & für 1 Minute bei mittlerer Stufe die Linsen & Erdäpfel zu einer Masse verarbeiten.

Die Zwiebel in einer Pfanne mit Öl anbraten, danach den Knoblauch und das Gemüse dazugeben, Würzen und einige Minuten braten lassen. Mit den Kräutern abschmecken. Danach das Gemüse zur Erdäpfelmasse geben und nochmals mit der Küchenmaschine vermengen & gut abschmecken.



Einen Strudelteig auf ein Küchentuch ausbreiten und die Masse darauf verteilen. Den Teig mit einem Ei bestreichen & links & rechts einschlagen. Mit Hilfe des Tuches den Strudel einrollen & vorsichtig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die „naht“ nach unten. Mit dem restlichen Ei bestreichen & nach Belieben mit Mohn oder Leinsamen bestreuen.

Im vorgeheizten Rohr bei 180 C zirka 25 Minuten backen.

Das Joghurt in eine Schüssel leeren, Bärlauch fein hacken und mit dem Joghurt vermengen. Mit Salz abschmecken.