



Wirsingstrudel mit pikanter Joghurtsauce

Teig muss 1 Stunde ruhen

Bei 160 °C für insgesamt ca. 45 Minuten in den Ofen

Ca. 20 – 30 Minuten ruhen lassen

Zutaten für den Teig

- 250 g Dinkelmehl (Typ 1050)
- 125 ml warmes Wasser
- 3 El Kokosöl
- 1 Tl Weißwein-Essig
- ½ Tl Salz

Zubereitung

- Mehl mit dem Salz vermengen
- Wasser, Öl und Essig zugeben
- Alles gründlich durchkneten für ca. 10 Minuten
- Zu einer Kugel formen, in Backpapier einpacken und in den **Kühlschrank legen für ca. 1 Stunde**

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants instagram: enjoy_plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



Zutaten für die Füllung

- 2 mittelgroße Zwiebeln – in feine Würfel schneiden
- 1 Schuss Weißwein
- 250 g Wurzelpetersilie – in feine Würfel schneiden
- 100 g Möhren – in feine Würfel schneiden
- Ca. 5 cm Ingwer – ganz fein würfeln
- 3 Zehen Knoblauch – ganz fein würfeln
- 950 g Wirsing (geputzt) – in feine Streifen schneiden
- 1 gr. Birne – in Würfel schneiden
- 1 - 2 El helles Miso
- 1 Handvoll frische Erdnüsse, hacken und in etwas Ahornsirup karamelisieren
- Sambal Olek und Kräutersalz
- Kokosöl zum Braten

Zubereitung der Füllung

- Zwiebelwürfel anbraten - nicht braun werden lassen
- Wurzelpetersilie und Möhren-Würfel hinzugeben,
- Ingwer- und Knoblauchwürfel dazugeben und kurz mitbraten (nicht braun werden lassen)
- Mit Weißwein ablöschen
- Wirsingstreifen + Birnenwürfel zugeben
- Nach Bedarf etwas Flüssigkeit (Wasser) zugeben
- Dünsten bis der Wirsing etwas weich werden lassen
- Miso zugeben und abschmecken
- Abkühlen lassen

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



Zutaten für Sauce der Füllung

- 140 ml Hafermilch
- 30 g Cashewmus
- 1 Ei Kokosöl

Mandelmilch, Cashewmus, 1 Ei des Kokosöls gründlich verrühren und in einem Topf kurz aufkochen. Unter Rühren eindicken und anschließend abkühlen lassen Sauce und Gemüsefüllung vermengen

Backofen auf 160 °C vorwärmen

Teig ausrollen auf einem gut mit Mehl bestäubtem Küchentuch, gleichmäßig ausrollen. Einige Minuten ruhen lassen (ca. 5), dann die Apfel-Birnen-Masse auf der Teigplatte verteilen. Rundherum 3 cm Rand freilassen.

Der Strudel wird gerollt, in dem man ihn an der Längsseite mit Hilfe des Küchentuches vorsichtig, aber straff aufrollt. Dazu fasst man das Tuch an den zugewandten Ecken und strafft es zwischen den Händen. Dann gefühlvoll Richtung Hinterkante ziehen. So rollt sich der Strudel langsam ein.

Vor der letzten Umdrehung, die Seitenränder einschlagen. Den Strudel mit dem Tuch auf ein mit Backpapier belegtes Blech gleiten lassen, mit Hafermilch bepinseln und für **ca. 30 Minuten in den Ofen.**

Dann noch einmal mit Hafermilch bepinseln und **erneut für ca. 15 Minuten in den Ofen**

Zutaten für Joghurt-Sauce

- 1 Becher Soja-Joghurt
- Nach Geschmack – geschn. Minze oder Koriander
- Kräutersalz
- Ein wenig Limettensaft (nach Geschmack – vorsichtig tröpfchenweise verwenden)

Zutaten vermengen

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------