



Spinatstrudel mit Nüssen

Hauptgericht für 4 Personen

- 50 g Baumnüsse
- 1 Chilischote
- 1 Ei
- 200 g Frischkäse, z. B. Philadelphia
- 50 g geriebener Greyerzer
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- 600 g Winterspinat
- 1 Rolle Blätterteig à 320 g
- Kürbiskerne für die Garnitur

1. Baumnüsse grob hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Ei verquirlen. Wenig Ei zum Bestreichen des Strudels beiseitestellen. Nüsse mit Frischkäse, Greyerzer, restlichem Ei und Chili mischen. Knoblauch dazupressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat waschen. Spinat tropfnass in eine Pfanne geben. Erhitzen, bis er zusammenfällt. Mit kaltem Wasser abschrecken, abgiessen und gut abtropfen lassen. Backofen auf 180 °C vorheizen.

2. Blätterteig samt Papier entrollen. Teig mit der Nussfüllung bestreichen. Spinat nochmals gut ausdrücken. Auf die Nussfüllung verteilen. Mithilfe des Backpapiers satt einrollen. Öffnungen auf beiden Seiten verschliessen. Strudel samt Backpapier auf ein Blech legen. Mit beiseitegestelltem Ei bestreichen. Strudel mit Kürbiskernen garnieren. Im mittleren Teil des Ofens ca. 40 Minuten backen.

TIPP Mit Salat servieren.

**Zubereitung ca. 20 Minuten
+ ca. 40 Minuten backen**

Pro Person ca. 20 g Eiweiss, 50 g Fett,
34 g Kohlenhydrate, 2800 kJ/670 kcal