

Kürbisstrudel



Zutaten: 4 Portionen

- 1 Strudelteig
- 1 Ei
- 1 P Feta
- 1 Becher Saure Sahne
- 1 Zwiebel
- 400g Hokkaidokürbis
- 1 EL Butter
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Muskat, Petersilie



Zubereitung:

- Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Den Kürbis grob raspeln oder in kleine Stücke schneiden.
- Die Zwiebel schälen, Petersilie waschen und beides fein hacken.
- Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel und Petersilie darin anschwitzen. Kürbisraspeln zugeben und auf kleiner Flamme etwa 5 Minuten dünsten. Mit Gewürzen abschmecken und abkühlen lassen.
- Ei trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz zu einem festen Eischnee schlagen. Sauerrahm, Eidotter und Kürbisraspeln miteinander vermengen. Zuletzt den Eischnee vorsichtig unterheben.
- Die Masse auf den Strudelteig streichen, dabei die Ränder freilassen.
- Den Feta zerbröseln und auf der Masse verteilen.
- Strudelränder einschlagen und den Teig zu einer Rolle formen.
- 1 EL Butter zerlassen und den Teig damit bestreichen.
- Den Strudel auf 200°C im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Nährwerte pro Portion:	527 kcal	25,1g EW	22 g Fett	47,5 g KH	3g Ballaststoffe
------------------------	----------	----------	-----------	-----------	------------------