

Selbstgemachter Strudel mit Schafskäse (darmfreundlich)



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Für die Füllung:

- 1 kg Sauerkraut
- 2 Möhren
- 50 g Butter zum Bestreichen
- 2 EL Rapsöl
- 125 g Schafskäse
- 2 Prisen Salz

Für den Teig:

- 125 ml lauwarmes Wasser
- 1 Msp. Salz
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- ½ TL Salz
- 2 EL Rapsöl

Zubereitung:

- Widmen Sie sich zuerst dem Strudelteig. Hierfür das Dinkelmehl mit dem Salz vermengen. Formen Sie in der Mitte eine kleine Mulde und gießen dort das Rapsöl und das lauwarme Wasser nach und nach hinein. Alles mit einer Gabel von außen nach innen vermischen und zu einem Teig verarbeiten. Sobald der Teig eine geschmeidige Konsistenz hat, lassen Sie diesen für 60 Minuten zugedeckt ruhen.
- Schälen Sie in der Zwischenzeit die Möhren und schneiden diese klein. Geben Sie das Rapsöl in die Pfanne und dünsten darin die Möhren an. Anschließend aus der Pfanne nehmen.
- Den Schafskäse etwas raspeln und mit den Möhren vermengen. Das Sauerkraut hinzugeben und alles mit Salz würzen.
- Bestäuben Sie ein Küchentuch mit etwas Mehl und rollen den Teig darauf. Mit Butter bestreichen und die Möhren-Schafskäse-Füllung darauf verteilen.

Rollen Sie den Strudel nun mithilfe des Küchentuchs von der schmalen Seite her auf.

- Den Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für 45–50 Minuten bei 200 Grad backen. Den Strudel herausnehmen und genießen.

Dieses tolle Gericht stammt aus dem Buch *“OPTIMALE ERNÄHRUNG BEI DIVERTIKULITIS – Das Kochbuch mit 115 leicht umsetzbaren Rezepten für einen beschwerdefreien Alltag bei Divertikulitis”*

