



GSUND und GUAD

mit LIMA durch die Fastenzeit

Gemüsestrudel

1 Packung Strudelteigblätter
3/8 kg Topfen
2 EL Rahm
1 Ei
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
½ kg Gemüse der Saison bzw. Tiefkühlgemüse (Karotten,
Erbsen, Karfiol, Mais ,...)
Topfen, Rahm, Ei und Gewürze verrühren.

Gemüse in Salzwasser bissfest kochen.

Strudelteigblätter auflegen, dazwischen mit Öl bestreichen,
mit der Topfenmasse bestreichen und das gekochte
Gemüse darüber geben. Blätter Zusammenrollen und im

vorgeheizten Rohr bei 200° ca. ½ Stunde backen. Außen nach der halben Zeit mit Butter oder Öl bestreichen.

Dazu eine Joghurtsauce zubereiten.

1/4l 3,5% Joghurt mit 2 gepresste Knoblauchzehen, Salz und feingeschnittenen Schnittlauch verrühren.

Guten Appetit wünscht Maria Wolf