



# SPINATSTRUDEL (THERMOMIX®)



## QimiQ VORTEILE

- Voller Geschmack bei weniger Fett
- Füllungen bleiben länger saftig
- Bindet Flüssigkeit, Teige bleiben länger trocken und frisch
- Problemloses Wiedererwärmen möglich



## Tipps

Mit einem knackigen Salat servieren.

## ZUTATEN FÜR 1 STRUDEL

### FÜR DEN TEIG

**200 g** Weizenmehl, glatt und etwas mehr zum Bemehlen

**125 g** Wasser, lauwarm

**1 EL** Sonnenblumenöl und etwas mehr für die Hände

**1 Prise(n)** Salz

### FÜR DIE FÜLLUNG

**125 g**

**30 g** Olivenöl

**1** Knoblauchzehe(n), halbiert

**300 g** Spinat, tiefgekühlt, aufgetaut, abgetropft  
Pfeffer, gemahlen

**1 Prise(n)** Muskatnuss, gemahlen  
Salz

**40 g** Getrocknete Tomaten, gehackt (6 Sek./Stufe 8)

**200 g** Feta, mit den Händen zerbröseln

### WEITERS

**60 g** Pinienkerne, geröstet

Butter, zum Bestreichen

## ZUBEREITUNG

1. Für den Teig: Mehl, Wasser, Sonnenblumenöl und 1 Prise Salz in den Mixtopf geben und 2 Minuten kneten. Teig auf ein Stück Frischhaltefolie geben, mit öligen Händen zu einer Kugel formen, einwickeln und mindestens 30 Minuten bei Zimmertemperatur (20-22 °C) rasten lassen. Mixtopf spülen.
2. Für die Füllung: Olivenöl und Knoblauch in den Mixtopf geben und 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Restliche Zutaten dazugeben und 3 Sek./Stufe 4,5 vermischen.
3. Nach der Rastzeit die Teigkugel auf einem gut bemehlten Strudeltuch mit einem Nudelholz ca. 3 mm dünn auswalken und 5-10 Minuten rasten lassen.
4. Währenddessen den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
5. Den Strudelteig mit den Handrücken hauchdünn ausziehen. Spinatmasse auf den Teig geben, dabei 4 cm Rand frei lassen und mit Pinienkernen bestreuen.
6. Die Seitenränder einschlagen und den Strudel mithilfe des Tuches aufrollen. Strudel mit der Teignaht nach unten auf das vorbereitete Backblech gleiten lassen. Den Strudel mit etwas flüssiger Butter bestreichen und 30-35 Minuten goldbraun backen.