

Antonina Müller
Rote Bete-Strudel mit Frischkäse

Montag, 2. Dezember 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch

Zutaten:

Für den Strudelteig:

250 g Weizenmehl, Type 405
etwas Salz
60 ml Speiseöl (geschmacksneutral, wie z. B. Raps- oder Sonnenblumenöl)
125 ml lauwarmes Wasser
etwas Butter zum Bestreichen

Für die Füllung:

500 g Rote Bete
etwas Salz
2 EL Sesam
1 Prise Xanthan, nach Belieben (pflanzliches Bindemittel, z. B. Reformhaus)
20 g Ingwer, frisch
3 Zweige Thymian
250 g Ziegenfrischkäse-Taler
3 EL Honig
etwas Pfeffer

Für den Salat:

2 gelbe Bete
etwas Salz
100 g Zucker
200 ml Wasser
30 g Ingwer (frisch)
20 ml Apfelessig
60 g Cashewkerne
1 EL Puderzucker
1 Msp. Kreuzkümmel
80 g Feldsalat
1 Msp. Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben, 1 Prise Salz untermischen. 50 ml Öl und Wasser zugeben und alles zu einem glatten, elastischen Teig verkneten.
2. Den Teig zu einer glatten Kugel formen und mit übrigem Öl bepinseln. Mit einem sauberen Geschirrtuch bedeckt bei Zimmertemperatur mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit rote Bete waschen, dann die Knollen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zugedeckt aufkochen, dann die Knollen leicht köcheln garen. Das dauert je nach Größe der Knollen ca. 30–50 Minuten. Sobald man die Knollen mit einem Messer leicht einstechen kann, sind sie gar. Kurz vor Ende der Garzeit das Kochwasser erst salzen.
4. Ebenfalls für den Salat die gelbe Bete waschen und wie die rote Bete in einem separaten Topf weichkochen, mit Salz würzen.
5. Für den Strudel Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend abkühlen lassen.
6. Gegarte Bete abgießen und ausdampfen lassen.
7. Rote Bete schälen, in grobe Stücke schneiden und fein mixen (Tipp: um ein optimales Ergebnis zu erzielen etwas Xanthan zugeben, da die Rote Bete sonst immer stückig bleibt). Das Bete-Püree mit Salz abschmecken.

8. Ingwer schälen und fein hacken.
9. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
10. Den Teig zunächst auf wenig Mehl dünn rechteckig ausrollen, dann auf ein großes, sauberes, leicht angefeuchtetes Geschirrtuch legen und hauchdünn über die Handrücken zu einem Rechteck (ca. 45 x 30 cm) ausziehen. Dabei vorsichtig arbeiten und darauf achten, dass der Teig auf keinen Fall einreißt.
11. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
12. Das Püree auf das untere Drittel der Teigplatte verteilen, dabei einen Rand frei lassen. Dann den Käse darauf bröseln. Ingwer und Thymian überstreuen, mit Honig beträufeln und Pfeffer darüber mahlen. Die seitlichen Enden etwas über die Füllung klappen und die Teigplatte mithilfe des Tuchs fest aufrollen.
13. Den Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
14. Butter in einem Topf schmelzen und den Strudel damit vorsichtig bestreichen, den Sesam darauf streuen.
15. Strudel im heißen Backofen ca. 20 Minuten goldbraun knusprig backen.
16. Inzwischen für den Salat die gekochte gelbe Bete schälen und in gleichmäßige Würfel (ca. 1 cm) schneiden.
17. Zucker und 200 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen. Zucker lösen lassen und den entstandenen Läuterzucker noch einige Minuten leicht köcheln lassen.
18. Den Ingwer schälen, in feine Scheiben hobeln und zum Läuterzucker geben.
19. Den Topf vom Herd ziehen, Essig und Bete-Würfel zugeben und etwas ziehen lassen.
20. Die Cashewkerne in einer Pfanne erhitzen, Puderzucker überstreuen und karamellisieren. Mit Kreuzkümmel würzen und aus der Pfanne nehmen.
21. Den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.
22. Den fertig gebackenen Strudel aus dem Backofen nehmen, etwa 5 Minuten ruhen lassen.
23. Bete-Würfel mit Ingwer aus der Marinade nehmen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
24. Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Feldsalat auf Teller verteilen, darauf die marinierte Bete und die karamellisierten Nüsse anrichten.
25. Strudel in Portionsstücke schneiden und zum Salat servieren.

Pro Portion: 600 kcal/ 2520 kJ
78 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 22 g Fett