

Informationen zur Sendung vom 22.09.2023

Orientalischer Kürbisstrudel

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 6 Portionen)

1 Paket Filo-Teig
 1,5 kg Hokkaido-Kürbis
 2 Knoblauchzehen
 1 Bund Zwiebellauch
 100 g Datteln
 1 EL geräuchertes Paprikapulver
 1 EL Kreuzkümmel
 Salz
 Pfeffer
 ½ Bio-Zitrone
 150 ml Olivenöl
 alternativ Butter

Joghurtsauce
 250 g Naturjoghurt
 ½ Bio-Zitrone
 Salz
 Pfeffer

Außerdem
 Rucola oder anderer Blattsalat

Zubereitung

Den Kürbis waschen und mit einem stabilen Messer halbieren. Das Kerngehäuse herauslösen und die Hälften in 2 – 3 cm große Spalten teilen. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Den Knoblauch schälen, vierteln und in 50 ml Olivenöl pürieren. Die Kürbisstücke auf einem Backblech ausbreiten und jeweils mit Olivenöl bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 35 Minuten schmoren. Zwischendurch einmal wenden.

Für die Joghurtsauce die Zitrone auspressen und den Saft mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl unter den Joghurt rühren.

Für den Strudel ein Teigblatt auf einem Küchenhandtuch ausbreiten. Die Strudelblätter mit flüssiger Butter bepinseln und übereinanderlegen. Je nach Filo-Fertigteig – wird auch unter Strudelteig gehandelt – ist es sinnvoll, zwei kleine Strudel zu wickeln. Das geht meist einfacher und die Strudel passen besser in den Ofen.

Die Kürbisstücke in Würfel schneiden und in eine Schüssel füllen. Mit Zitronenschale und etwas Zitronensaft würzen. Den Zwiebellauch putzen und in feine Ringe teilen. Die Zutaten mischen, noch einmal würzen und $\frac{2}{3}$ des Teigs damit bedecken. Die Seiten etwas einschlagen, die Strudelblätter zu einer Rolle aufwickeln und auf einem Backblech platzieren. Die Oberfläche noch einmal mit Öl oder geschmolzener Butter einpinseln. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten bei 180 Grad backen.

Für die Salatbeilage Blattsalat, Babyspinat oder Rucola waschen und gut abtropfen lassen.

Anrichten

Den Strudel in Stücke schneiden und auf Tellern verteilen. Salat anlegen und mit Joghurtsauce verfeinern.

Informationen zur Sendung vom 22.09.2023

Orientalischer Kürbisstrudel

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Filo-Teig 2,29 Euro

Kürbis 1,79 Euro

Datteln 1,60 Euro

Zwiebellauch 0,79 Euro

Knoblauch 0,20 Euro

Olivenöl 1,50 Euro

Joghurt 1,00 Euro

Zitrone 0,50 Euro

Gewürze 0,30 Euro

Salat, z.B. Rucola 1,25 Euro

Pro Portion ca. 1,87 Euro

Strudelteig kaufen

Filo- oder Yufka-Teig gibt es im Supermarkt unter Strudel- oder Filo-Teig im Kühlregal. Sollte er im Sortiment nicht vorhanden sein, gibt es Filo- oder Yufka-Teig im türkischen oder griechischen Lebensmittelhandel. Meist wird er dort in verschiedenen Stärken angeboten. Am besten auf dünne Blätter zurückgreifen. Es ist auch möglich, die Kürbismasse in Blätterteig zu wickeln. Da benötigt man für die vorgegebene Kürbismenge allerdings zwei Rollen. Er sollte auch nicht zu eng gewickelt werden, damit er gut aufgehen kann.

Kürbis unfallfrei schneiden

Der Untergrund und das Schneidebrett sollten stabil sein und dürfen nicht wackeln. Ein großes Kochmesser mit einer festen Klinge kann bei kleinen Kürbissen helfen. Ich greife manchmal auch zum Fleischerbeil und lege den Kürbis auf den Boden. So kann man ihn einmal gut spalten und danach mit dem Messer die Hälften in Segmente schneiden.

Bei Kürbissorten, die geschält werden müssen, lässt sich die Schale leichter entfernen, wenn der Kürbis circa 5 Minuten in Wasser gekocht wird. Danach abschrecken und mit einem Messer schälen.

Kürbis auf Vorrat schmoren

Den Kürbis in Spalten teilen, kräftig würzen, auf ein Backblech legen und im Ofen schmoren. Ich nutze hier oft die Hitze des Ofens, wenn ich im Backofen ohnehin einen Braten oder Kuchen zubereite. Das spart Energie und ist nebenbei schnell gemacht.

Die Kürbisspalten schmecken warm zu Salat oder ohne alles mit Joghurtsauce. Geschmorter Kürbis hält sich – gut verschlossen – einige Tage im Kühlschrank frisch. Werden die Stücke später mit Kokosmilch und Brühe aufgegossen, entsteht im Handumdrehen eine pürierte

Informationen zur Sendung vom 22.09.2023

Orientalischer Kürbisstrudel

Von Ulla Scholz

Suppe. Man kann geschmorten Kürbis auch zerstampfen, mit Nussmus verfeinern und einen leckeren vegetarischen Brotaufstrich herstellen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!