

## Gemüsestrudel mit Blätterteig

### Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Rollen Blätterteig (aus dem Kühlregal)

### Für die Füllung

- 125 g Basmatireis
- 1 Paprika (rot)
- 2 Möhren
- 100 g Mais
- 150 g Brokkoli
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer



### Zum Bestreichen

- 1 Ei

### Zum Bestreuen

- Sesam

**Arbeitszeit:** ca. 20 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 20 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 40 Minuten

### Zubereitung:

1. Nimm den Blätterteig aus dem Kühlschrank und rolle ihn aus. Lege die 2 Teigplatten mit der Querseite nebeneinander so, dass ein großes Rechteck entsteht. Achte darauf, dass keine Lücke entsteht, damit die Füllung beim Rollen nicht rausfällt.
2. Koche den Reis nach Packungsanleitung in gesalzenen Wasser.
3. Wasche und schneide die Paprika in kleine Würfel. Dünste sie in einer Pfanne mit etwas Butter leicht an.
4. Wasche und schneide den Brokkoli in kleine Röschen. Schäle die Möhren und schneide

sie in kleine dünne Scheiben. Gib den Brokkoli und die Möhren in einen Topf mit Salzwasser und dünste sie für 10 Minuten.

5. Schlage das Ei in eine Tasse und verrühre es mit Pfeffer und Salz.
6. Heize den Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vor.
7. Wenn der Reis fertig gekocht ist, gießt du das Wasser ab und lässt ihn abkühlen. Ebenso verfährt du mit dem Brokkoli und den Möhren.
8. Gib den Reis, Brokkoli, Möhren, Paprika, Mais und das verquirlte Ei in eine Schüssel und verrühre alles.
9. Verteile die Gemüsemischung nun gleichmäßig auf dem Blätterteig und rolle alles zu einem Strudel zusammen. Rolle von der einen langen Seite zur anderen. Lege den Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegten Blech.
10. Bestreiche den Strudel mit einem verquirltem Ei und bestreue ihn mit etwas Sesam.
11. Backe den Gemüsestrudel für 20 Minuten im unteren Drittel deines Backofens.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

