

Romans Kürbis-Strudel mit Dip und Salat

Für 4 Portionen

Zutaten Strudel

300 g Hokkaido-Kürbis
200 g Pilze (z.B. Steinpilze,
Pfifferlinge, Kräuterseitlinge oder
Shiitake)
1 Schalotte
1 kleines Stück frischer Ingwer
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
120 g Bohnen (Dose)
Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker
1 TL Currypulver
2 TL Zitronensaft
100 g Frischkäse vegan
3 EL Margarine vegan (zum
Bestreichen)
1 Packung fertiger Strudelteig

Zubereitung Strudel

Für die Füllung den Kürbis halbieren, die Kürbiskerne herausschaben und den Kürbis würfeln. Pilze und Schalotte ebenfalls würfeln. Ingwer schälen und hacken.
1 EL Olivenöl erhitzen, Kürbiswürfel darin anbraten und in 6 Minuten bissfest garen. Schalottenwürfel, gepressten Knoblauch, Bohnen hinzugeben und weitere 3-4 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Curry und Zitronensaft würzen. Jetzt alles in eine Schüssel füllen und mit veganem Frischkäse mischen und abschmecken.
Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze oder 200 °C Umluft) vorheizen. Den Strudelteig auf einem Brett ausbreiten und vorsichtig mit flüssiger Margarine bepinseln. Kürbisfüllung auf dem Teig verteilen, dabei an den Rändern jeweils einen 5 cm breiten Streifen frei lassen.
Den rechten und linken Rand nach innen schlagen und den Strudel möglichst fest aufrollen. Mit der Naht nach unten auf ein Backblech legen. Ofen auf 180 °C (Umluft: 160 °C) zurückschalten. Strudel mit flüssiger Margarine bepinseln und in ca. 40 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch noch zweimal mit Margarine bepinseln.

Zutaten Dip

2 Tomaten
1 Lauchzwiebel
200 g Soja-Joghurt
2 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
1 Msp. Chiliflocken

Zubereitung Dip

Tomaten waschen, vierteln, entkernen, das Fruchtfleisch würfeln. Lauchzwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Beides mit dem Soja-Joghurt verrühren, mit Salz, Zitronensaft und Chiliflocken würzen. Mit Pfeffer abschmecken.

Zutaten Salat

1 Salatkopf oder
Mix-Salat
16 EL Olivenöl
8 EL Balsamico-Essig
2 EL Senf
2 EL Ahornsirup
Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung Salat

Den Salat gründlich waschen und trocken schleudern. Für die Vinaigrette alle Zutaten zusammen verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Anschließend die Vinaigrette mit dem Salat mischen.
Den fertigen Strudel in Stücke schneiden und mit dem Dip servieren. Den Salat dazu anrichten.

Guten Appetit!