▪ Die Küchenschlacht – Menü am 07. Februar 2024
Vegetarische Küche mit Björn Freitag

Helene Mayrwöger-Heinetzbeger

Spinat-Feta-Strudel mit Kräuter-Dip und griechischem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Strudelteig:
1 Ei
300 g Mehl
3 EL neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Ober-/Unterhitze vorheizen.
Alle Zutaten mit 100 ml Wasser zu einem weichen Teig kneten. Teig dünn ausrollen und anschließend mit den Händen ausziehen und in Form bringen.

Für die Füllung:
200 g Babyspinat
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
75 g Feta
1 Ei
Butter, zum Braten
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Msp. Chilipulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat waschen und trockenschleudern. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit Paprika und Chilipulver würzen. Spinat hinzugeben und mitdünsten bis dieser zusammenfällt. Feta klein würfeln, zum Spinat geben und kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Masse kurz abkühlen lassen. Masse auf den dünn ausgerollten Strudelteig geben, einrollen, mit Eigelb einstreichen und ca. 20 Minuten backen.

Für den Kräuterdip:
200 g Crème fraîche
200 g Topfen, alternativ Quark, 40% Fett
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
2 Zweige Basilikum
2 Zweige Thymian
2 Zweige glatte Petersilie
Chilipulver, zum Abschmecken
Dunkle Balsamicocreme, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Crème fraîche und Topfen miteinander vermengen und mit den Kräutern verfeinern. Knoblauch abziehen und pressen oder fein schneiden. Nach Geschmack mit Chili, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Balsamicocreme abschmecken.

Für den griechischen Salat:
½ Salatgurke
5 Kirschtomaten
6 schwarze Oliven
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g Feta
1 Zweig Oregano
2 EL heller Balsamicoessig
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Feta würfeln. Oliven halbieren. Gurke waschen, trockentupfen, halbieren und in Halbmonde schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und ebenfalls in Halbmonde schneiden. Kirschtomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Gemüse, Oliven und Feta miteinander vermengen. Knoblauch abziehen und fein schneiden oder pressen. Aus Essig, Öl, Oregano und Knoblauch ein Dressing anrühren und mit Salz würzen. Dressing und Salat miteinander vermengen.

Für die Garnitur:
4 Kirschtomaten an der Rispe
1 EL Olivenöl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Tomaten waschen, trockentupfen und anschließend in eine kleine Auflaufform setzen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Zucker würzen. Tomaten im vorgeheizten Ofen garen bis sie leicht aufplatzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.