



Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den März - Linsen - Gemüse - Strudel

Linsen - Gemüse - Strudel

Zutaten:

- 1 Stange Lauch, 2 mittelgroße Karotten, 200g rote Linsen, 1 Lorbeerblatt, 1 kleine Dose stückige Tomaten, 2 Teel. Tomatenmark
- Ghee, ca. ½ l Gemüsebrühe, 100g Creme fraiche, 2 Teel. Feigensenf, Salz
- 1 Bund Petersilie oder frisches Koriander, 2 Eigelb vermischt mit 2 Essl Sahne, 1 fertiger Strudelteig

Zubereitung:

- Die Linsen unter fließend heißem Wasser kurz waschen, abtropfen lassen. Den Lauch putzen, in feine Streifen schneiden, gut waschen und ebenfalls abtropfen lassen, die Karotten schälen und sehr fein würfeln.
- In einer beschichteten Pfanne Ghee erhitzen und das Gemüse unter Rühren für ca. 2-3 Minuten andünsten. Die Linsen und das Lorbeerblatt zugeben und mit dünsten. Nun die Brühe, die Tomaten und das Tomatenmark zufügen und alles bei kleiner Hitze für 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit den Backofen auf 175 Grad vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Strudelteig darauf auslegen.
- Die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken, beiseite stellen.
- Nach beendeter Garzeit das Gemüse mit Creme fraiche, Feigensenf, Salz und den Kräutern abschmecken. Das Ganze auf den Strudelteig geben, glatt streichen und den Teig vorsichtig einrollen.
- Die Enden übereinanderschlagen, den Strudel mit der Eigelb-Sahne-Mischung bestreichen und ab in den Ofen damit.
- Bei 175 Grad Umluft auf mittlerer Schiene für 30 Minuten goldbraun backen.

Hinweis:

- Zu diesem Strudel passen wunderbar bittere Blattsalate oder auch eine würzige Tomatensoße.

Wirkweise:

- Dieser Strudel ist nährend und dennoch leicht bekömmlich, er stärkt unsere Energie und fördert den Aufbau von Blut und Säften.