



AUSGEZOGENER GEMÜSESTRUDEL

VORBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

KOCHZEIT 1 Stunde

SCHWIERIGKEITSGRAD schwer

ZUTATEN VATA

1 kg gemischtes Gemüse der Saison
entsprechend wie z. B.:

ca. 10 cm einer Porreestange

4-5 Stück Karotten

1-3 Stück Kartoffel

1-2 Stück Zucchini

2 Handvoll Spinat

2 EL Ghee

½ TL Senfsamen braun

½ TL Kreuzkümmel ganz

1 TL Koriander gemahlen

1 TL Sambar Masala

¼ TL Asafoetida

1 TL Kurkuma

½ L Wasser/Suppensud

1 TL Steinsalz

Selbstgemachten Strudelteig

ZUTATEN PITTA

1 kg gemischtes Gemüse der Saison
entsprechend wie z. B.:

ca. 10 cm einer Porreestange

4-5 Stück Karotten

1-3 Stück Kartoffel

1-2 Stück Zucchini

2 Handvoll Spinat

2 EL Ghee

½ TL Senfsamen braun

½ TL Kreuzkümmel ganz

1 TL Schwarzkümmel

1 TL Koriander gemahlen

1 TL Sambar Masala

¼ TL Asafoetida

1 TL Kurkuma

½ L Wasser/Suppensud

1 TL Steinsalz

Selbstgemachten Strudelteig

ZUTATEN KAPHA

1 kg gemischtes Gemüse der Saison
entsprechend wie z. B.:

ca. 10 cm einer Porreestange

4-5 Stück Karotten

1 Stück Süßkartoffel

1-2 Stück Zucchini

1 Handvoll Spinat oder Mangold

1 EL Ghee

1 TL Senfsamen braun

1 TL Kreuzkümmel ganz

1 TL Koriander gemahlen

½ TL Chili gemahlen

½ TL Ingwer gemahlen

¼ TL Asafoetida

1 TL Kurkuma gemahlen

½ L Wasser/Suppensud

1 TL Steinsalz

Selbstgemachten Strudelteig



4x

ZUBEREITUNG

1. Gemüse waschen, schälen, fein raspeln sowie Porree in feine Ringe schneiden.
2. Ghee in Topf erhitzen, ganze Gewürze zuerst anrösten, gemahlene beimengen, dann Porree hinzufügen, umrühren und weiter anrösten.
3. Geschnittenes Gemüse zu den angerösteten Gewürzen geben, mit Wasser ablöschen und salzen. Gemüse bissfest garen (Gemüse mit kurzer Garzeit später begeben), danach auskühlen lassen.
4. Strudelteig zubereiten und 20 Minuten rasten lassen. Strudelteig ausrollen.
5. Das gut ausgekühlte Gemüse auf den Teig verteilen – einrollen.
6. Strudel in eine mit Ghee befettete Kasserolle legen und in das geheizte Backrohr bei 180°C 40 Minuten backen – nach 20 Minuten Strudel mit Ghee bepinseln und fertig backen lassen.

FEINSCHMECKER-TIPP

Gemüsestrudel mit Joghurtdip servieren.

TIPP

Ist das Gemüse nicht ausgekühlt, reißt der Teig.