

Strudel-Röllchen mit Spinat und Feta



- **Küche:** Asiatisch
- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

- **Portionen:** 10
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '10', 'yield' : '' });
```

Diese Strudel-Röllchen mit Spinat und Feta sind lecker und gesund zugleich! Bleiben Sie Ihren Neujahrsvorsätzen treu und probieren sie das vitaminreiche Gericht selbst aus.

Die Knusperröllchen aus Filo- oder Yufkateig sind heiß begehrt und im Nu weg geknabbert.

Der vegetarische Genuss ist schnell zubereitet und lässt sich entweder als Vorspeise nutzen oder z.B. in Kombination mit einem Som Tum Papaya Salat in ein tolles Hauptgericht verwandeln.

Zutaten

- 250 g Strudel-, Filo- oder Yufkateigblätter, à 31 x 30 cm

- 200 g Feta Käse, zerkrümelt
- 500 g junger Blattspinat, mehrfach gewaschen, gut trocken gelaufen
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 Tl Chiliflocken
- 80 g flüssige Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, etwas geriebene Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Die Zwiebel- und Knoblauchwürfelchen in etwas Butter glasig anschwitzen und den Spinat dazu geben. Salzen, pfeffern und mit Muskatnuss und Chili würzen, kurz zusammen fallen lassen. Auf einem Küchensieb ablaufen lassen und ausdrücken. Den gekrümelten Feta Käse unterheben.

Schritt2

Die Strudelblätter auslegen und mit flüssiger Butter bestreichen. Mit Semmelbröseln gleichmäßig bestreuen und jeweils einen guten Esslöffel der Füllung auf die unteren Hälfte des Strudelblatts geben, dabei links und rechts 3 cm Rand frei lassen.

Schritt3

Aufrollen, etwas andrücken und noch einmal mit Butter einstreichen. Mit etwas Abstand auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen und bei 200°C Umluft 15 - 20 Minuten goldgelb backen.

Schritt4

z.B. Som Tum Papaya Salat, Asiatischen Glasnudel-Kraut-Salat oder Asiatischem Spargelsalat dazu reichen, um das Gericht zu vervollständigen.

Rezeptart: Kleine Gerichte, Partyrezepte, Schnelle Rezepte, Vegetarisch, Warme Vorspeisen **Tags:** einfach, fleischlos, hausgemacht, lecker, unkompliziert, vegetarisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/strudel-roellchen-spinat-feta/>