

Tomatenspinat- Feta-Strudel mit Schinken und Sesam

- **Küche:**Österreichisch
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Schmackig-abwechslungsreiche Küche für jeden Tag, gesund, Fleisch vermindert

Zutaten

- 100 g Filo- Yufka- oder Strudelteig aus dem Supermarkt
- 100 g gekochter Schinken in Scheiben
- 200 g Feta Käse mit 30 % Fett in groben Würfeln
- 300 g frischer, blanchierter Blattspinat oder aufgetauter TK Blattspinat, gut ausgedrückt, grob gehackt
- 1 El Butter
- 2 kleine Zwiebeln, gewürfelt
- 1 Knoblauch Zehe, gewürfelt
- 2- 3 Tomaten, nach Größe, entkernt, ev. gebrüht und abgezogen, grob gewürfelt
- 1 Eigelb mit 1 El Wasser verklappert
- 1 Tl Sesamsaat
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Strich geriebene Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Wenn Sie Filo- Yufka Teigblätter verwenden zunächst mit Wasser bestreichen und übereinander legen und flächendeckend mit den Schinkenscheiben bedecken, 5 cm Rand frei lassen.

Schritt2

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in der Butter glasig anschwitzen und den vorbereiteten Spinat dazu geben. Salzen, pfeffern, mit etwas Muskatnuss würzen. Ca. 5 min. anschwitzen und die Tomatenwürfel unterheben.

Schritt3

Trocken auf einem Küchensieb ablaufen lassen und gleichmäßig auf dem Schinken verteilen. Den Fetakäse darüber streuen und den Teig seitlich etwas einschlagen.

Schritt4

Aufrollen und auf das flache, mit Backpapier ausgelegte Blech heben. Den Strudel mit dem Eigelb einstreichen.

Schritt5

Für 20-25 min. auf der mittleren Schiene in den auf 200 °C / Umluft schieben.

Schritt6

Anrichtevorschlag:

Schritt7

Danach heraus nehmen und mit Sesam bestreuen, in 6-8 Scheiben/Portionen schneiden, mit einer Tomaten Sauce servieren.

Schritt8

Rezeptart: Gemüsegerichte **Tags:** Österreichisch **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/tomatenspinat-feta-strudel-mit-schinken-und-sesam/>