



## BLAUKRAUTSTRUDEL MIT CURRYDIP

### Zutaten (4 Portionen)

#### **Strudelteig**

125 g (Dinkel)vollkornmehl  
125 g (Dinkel)weißmehl  
1 Prise Salz  
4 EL Rapsöl  
ca. 125 – 150 ml Wasser

#### **Füllung**

1 mittlerer Blaukrautkopf  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
1 EL Rapsöl  
2-3 EL Balsamicoessig  
1 EL Majoran  
1 TL Kümmel  
150 g Schafkäse  
Salz, Pfeffer



#### **Currydip**

8 EL Skyr (alternativ auch Topfen und/oder Joghurt)  
1 TL Currypulver  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Für den Strudelteig, Mehl, Salz, und Öl in eine Schüssel geben und nach und nach das Wasser zugeben. Zuerst in der Schüssel vermengen und dann auf der Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten. Mit etwas Öl bestreichen und zugedeckt ca. 30 Minuten rasten lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und würfelig schneiden.
3. Blaukraut vierteln, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden.
4. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten.
5. Blaukraut zugeben und einige Minuten mitbraten. Essig zugeben; Kümmel UND Majoran untermischen.
6. Mit ca. 100 ml Wasser aufgießen und zugedeckt ca. 20 Minuten dünsten bis das Kraut weicher aber noch etwas bissfest und die Flüssigkeit verdampft ist – etwas überkühlen lassen.
7. Ofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Feta in Würfel schneiden.
8. Den Strudelteig nochmals durchkneten und auf einem bemehlten Strudel- oder Geschirrtuch dünn und rechteckig ausrollen. Er sollte nicht zu dick sein aber auch nicht so dünn ausgezogen, da wegen des Vollkornanteils der Teig leichter reißen kann.
9. Die Krautfülle auf dem Teig verteilen und die Fetawürfel darüber streuen.
10. Mit Hilfe des Tuches den Strudel von vorne nach hinten (der Länge nach) einrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit Ei oder etwas Öl bestreichen und ca. 20 – 30 Minuten backen.
11. Für den Currydip den Skyr mit dem Currypulver mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Den Strudel mit dem Currydip und eventuell noch Salat servieren.

**TIPP:** Skyr ist ein Milchprodukt, das nach isländischer Tradition hergestellt wird. Es ist etwas säuerlicher als Topfen, die Konsistenz ist ähnlich wie eine Mischung aus Joghurt und Topfen. Skyr ist mit 10 g pro 100g sehr eiweißreich und außerdem sehr fettarm (0,2 Gramm pro 100g)