

# Polentastrudel mit Gemüse



1 Portion

Kcal	500
Eiweiß	29 g
Fett	13 g
Kohlenhydrate	65 g
Ballaststoffe	6 g
Broteinheiten	5

## ZUBEREITUNG

- Zwiebel in wenig Öl anrösten, eventuell Knoblauch kurz mit rösten.
- Mit Suppe und Milch aufgießen und den Maisgrieß beifügen. Den Maisgrieß so lange kochen bis eine cremige Masse entsteht.
- Den geschnittenen Käse hinzufügen und die Masse mit Salz, Gewürzen und Kräutern nach Belieben abschmecken.
- Das gekochte Gemüse unterheben.
- Zwei Strudelblätter übereinander legen, die Masse darauf verteilen und einrollen.
- Den Strudel vor dem Backen mit versprudeltem Ei bestreichen und im vorgeheizten Rohr bei 180 °C ca. 40 Minuten backen.
- Für den Kräuterdip alle Zutaten vermengen und nach Belieben abschmecken. Gemeinsam mit dem Strudel servieren.

## ZUTATEN (4 Portionen)

### Für den Strudel

- 2 Strudelblätter
- 200 g Maisgrieß
- ¼ l Milch
- ¼ l Gemüsebrühe
- Öl
- 1 Zwiebel
- 300 g Gemüse (Karotten, Karfiol, gelbe Rüben, Erbsenschoten, Brokkoli)
- 150 g Schnittkäse (Magrom, Traungold)
- 1 Ei zum Bestreichen
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Knoblauch, Petersilie, Oregano, Kreuzkümmel, Kümmel gemahlen, Muskat)

### Für den Kräuterdip:

- ½ l Joghurt
- 125 g Magertopfen
- Senf, Salz, Pfeffer, frische Kräuter nach Geschmack