



(Quelle: Foto: Land OÖ, Abt. Gesundheit)



Herbststrolchen mit Kürbis-Chutney

Für 4 Personen: 480 g pro Portion - 1,92 kg Gesamtmenge

Ein Rezept von Michael Wöß

ZUTATEN:

- 2 Strudelblätter
(1/2 Blatt für 1 Portion)
- 60 g Zwiebeljulienne
- 300 g Gemüsejulienne (Kürbis,
Kraut, Karotte, Zucchini, Pilze, ...)
- Salz, Pfeffer, Knoblauch
- Thymian, Petersilie, Kerbel
- 1 EL Olivenöl
- 0,5 kg Äpfel
- 0,5 kg Kürbis
- 1 kl. Zwiebel
- 250 g Apfelessig
- 100 g Brauner Zucker
- 8 g Salz
- 1 TL Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- Chili
- Orangen- und Zitronenzeste
- 2 Eiklar

ZUBEREITUNG:

Zwiebel in Olivenöl anlaufen lassen, restliches Gemüse dazu, würzen mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Kräutern, dann erkalten lassen.

Geschälte Äpfel und Kürbis in kleine Würfel schneiden, mit fein geschnittenem Zwiebel, Zucker, Essig, Salz, Zitronen-, Orangen- und Ingwer aufkochen, ca. 1 Stunde leicht köcheln lassen, immer wieder umrühren und dick einkochen. Mit Knoblauch und ev. Chili würzen.

Strudelblätter quadratisch schneiden, mit kaltem Gemüse füllen, den Rand mit Eiklar bestreichen und einschlagen, auf ein Backblech legen und bei 200° goldbraun backen.

Mit Chutney anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
304 kcal	3,68 g	57,3 g	6,51 g	5,53 g

