



Zubereitungszeit: 40 min
Backzeit: 30 min
Ofen: 190°C, Ober-Unterhitze

Zutaten für 2 mittelgroße Strudel (4 Portionen):

Strudelteig:

150 g helles, glutenfreies Mehl (Mix B von Schär)
1 TL gemahlene Flohsamenschalen
1 Prise Salz
1 Ei
90 ml lauwarmes Wasser

10 Stangen grüner Spargel (ca. 300 g)
100 g Champignons
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

200 g TK-Erbсен
10 Blätter frisches Basilikum
1 Zweig Thymian
¾ TL Flohsamenschalenpulver (fiberHUSK)

1. Teig herstellen: dazu die Trockenzutaten in eine Schüssel geben, Ei und Wasser zugeben, mit einem Kochlöffel vermischen, zum Schluss von Hand kneten. Dann den Teig mit Folie einwickeln bis die Füllung fertig ist.
2. Füllung herstellen: Zwiebel hacken, Knoblauch blättrig schneiden und mit einer Gabel zerdrücken. Champignons putzen und blättrig schneiden.
3. Vom Spargel ev. die Enden abschneiden und etwas schälen. Über Wasserdampf 7 min dünsten.
4. Zwiebel und Knoblauch in 2 EL Öl anschwitzen. Hitze reduzieren.
5. Champignons zugeben und kurz mitbraten.
6. Spargel in 1 cm große Stücke schneiden und zum Zwiebel-Champignon-Gemisch geben.
7. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. TK-Erbсен laut Packungsanleitung garen, etwas überkühlen lassen und dann pürieren. Basilikum und Thymian zugeben und mitpürieren.
9. Erbsenpüree zur Spargelmasse geben und mit einem ¾ TL fiberHUSK binden.
10. Fülle etwas überkühlen lassen.
11. Ofen auf 190°C vorheizen.
12. Strudel herstellen: ein sauberes Geschirrtuch ausbreiten, mit glutenfreiem Mehl (ich nehme dazu immer Reismehl) bestäuben.
13. Den Teig aus der Folie geben, ev. auf der Arbeitsfläche noch einmal kurz mit wenig Mehl durchkneten und eine Kugel formen.
14. Den Teig auf das Geschirrtuch geben und mit einem Nudelholz zu einem großen Rechteck auswalken. In 2 Teile scheiden.
15. Fülle gleichmäßig auf den 2 Teigstücken verteilen - auf jeder Seite 2 cm vom Rand freilassen.
16. Zuerst mit Hilfe des Geschirrtuchs Teig rechts und links einschlagen, dann von der Längsseite her aufrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Mit Öl bestreichen.
17. Die Strudel bei 190°C Ober- und Unterhitze auf mittlerer Schiene für etwa 30 - 35 min backen.
18. Strudel portionieren und mit gemischtem Blattsalat servieren - ein Genuss!