

# Brokkoli-Lauch- Strudel mit Petersiliensalat

---

Luc Fischbacher

LNW Bildweiser «Familienrezept»

WAH HeS20



Teil I:  
**Brokkoli-Lauch-  
Strudel**

---

*Dämpfen, Dünsten, Backen*



## Brokkoli-Lauch- Strudel

# Mise en Place

### Zutaten:

I	Brokkoli
I	Blätterteig (eckig)
½	Lauch
I	Ei
50g	Reibkäse
I EL	Olivenöl

### Arbeitsgeräte:

Pfanne mit Siebeinsatz und Deckel

Bratpfanne, Lochkelle

Schneidebrett, Rüstmesser

kleine und \*grosse Schüssel (fehlt auf dem Bild)

Kuchengabel und Pinsel





Brokkoli waschen (1) und in kleine Röschen schneiden (2).  
Strunk in mundgerechte Stücke schneiden (3) und zusammen mit  
Röschen in grosse Schüssel geben (4).

Brokkoli auf dem Siebeinsatz während 10 Minuten bissfest dämpfen.



Wasser bis zum Siebeinsatz einfüllen.



Brokkoli in den Siebeinsatz legen.



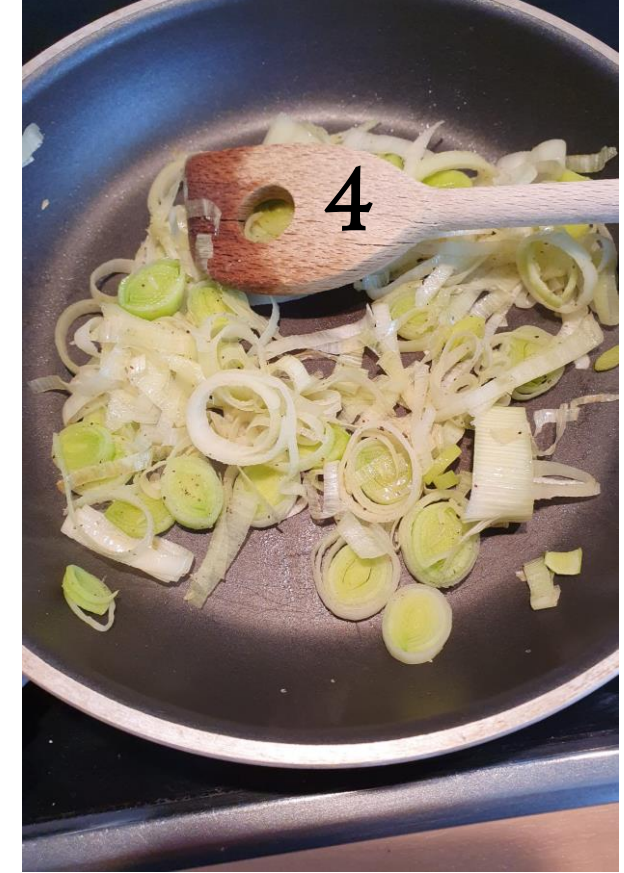
Brokkoli mit Salz würzen.



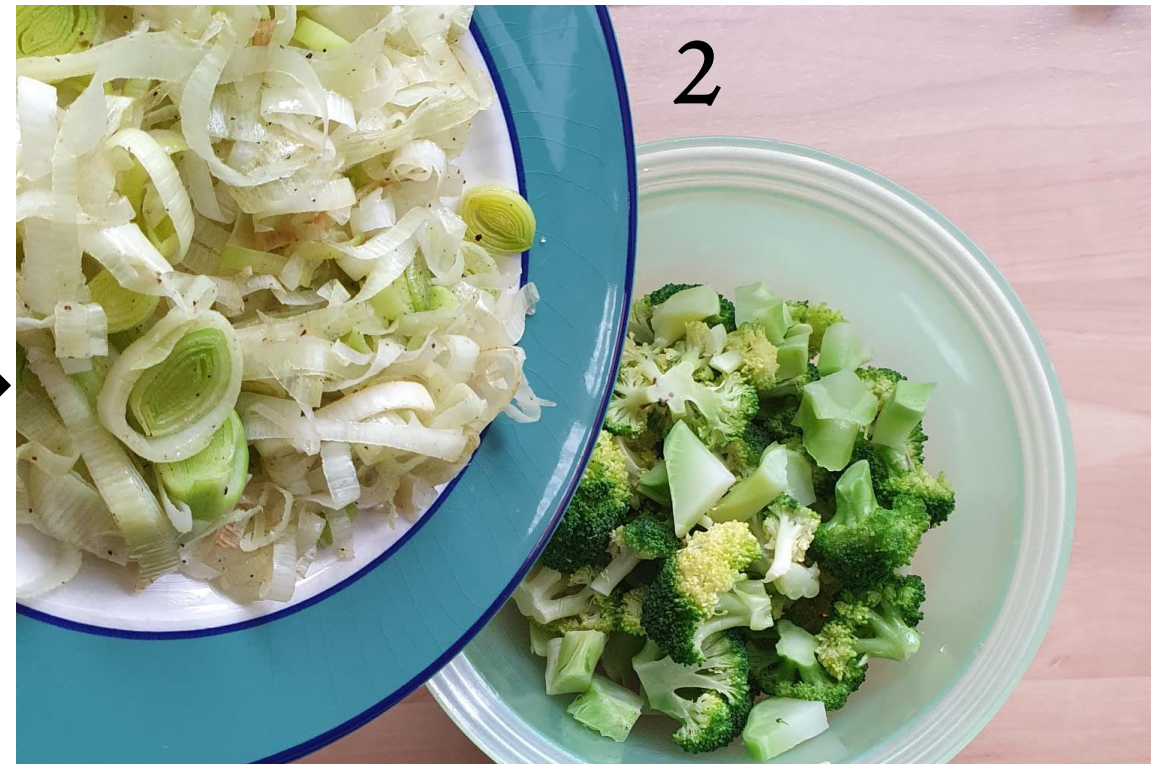
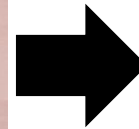
Zudecken, auf grosser Stufe erhitzen und nach dem Zischen auf kleine Stufe zurückschalten.

Lauch waschen (1) und in feine Ringe schneiden (2).

Lauch in beschichteter Bratpfanne auf mittlerer Stufe glasig dünsten (3 & 4), mit Salz und Pfeffer würzen.

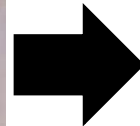


Gemüse auskühlen lassen (1) und anschliessend  
mischen (2).



Brokkoli-Lauch-Gemisch in die Mitte des Blätterteiges legen.

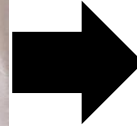
Mit Pfeffer würzen und Reibkäse darüberstreuen.





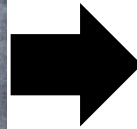
Längs zur Mitte hin falten, so dass das Gemüse bedeckt ist.

Die beiden Enden zur Mitte hin einklappen.



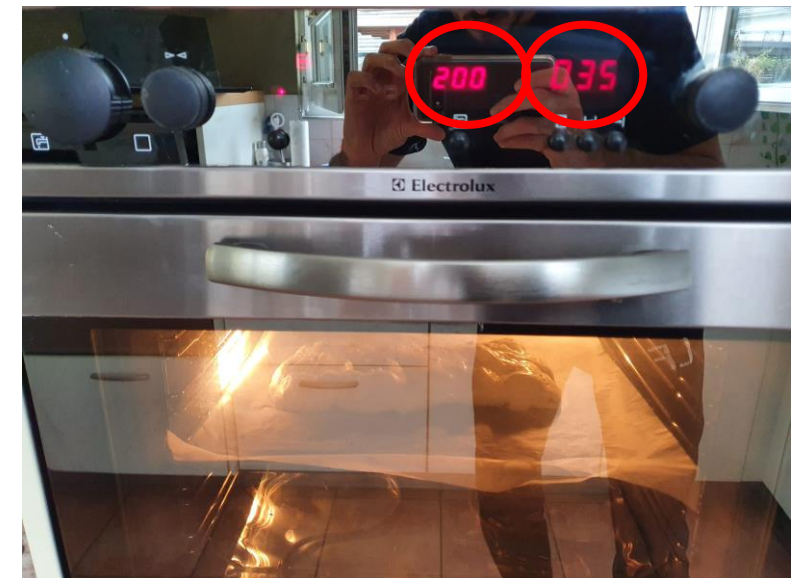
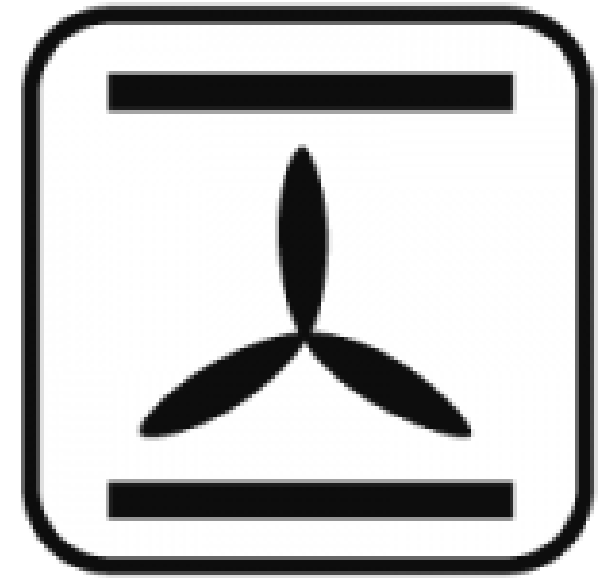
Strudel umdrehen, so dass die gefaltete Seite auf dem Backpapier aufliegt.

Oberseite mit Ei bestreichen und mit einer Gabel einstechen.



Strudel in der  
Ofenmitte bei 200°  
Grad Umluft während  
35 Minuten backen.

---





# Teil 2: Petersiliensalat

---

*Gib Eisenmangel keine Chance.*



Petersiliensalat

# Mise en Place

## Zutaten:

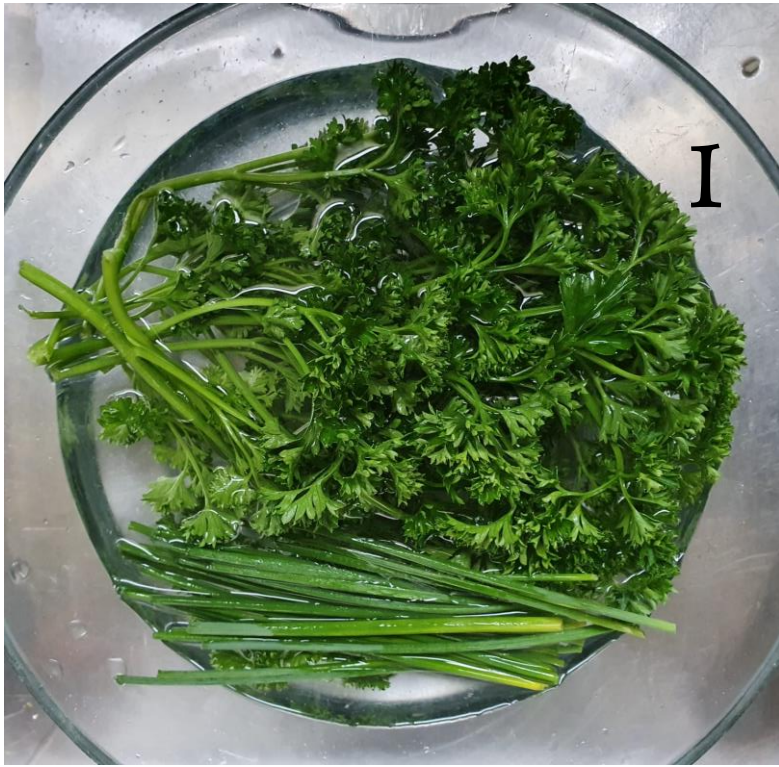
40g Petersilie  
2 Tomaten  
1 Zitrone  
1 kleine Zwiebel  
100g Gurke  
wenig Schnittlauch  
2 EL Olivenöl  
Prise Salz, Pfeffer

## Arbeitsgeräte:

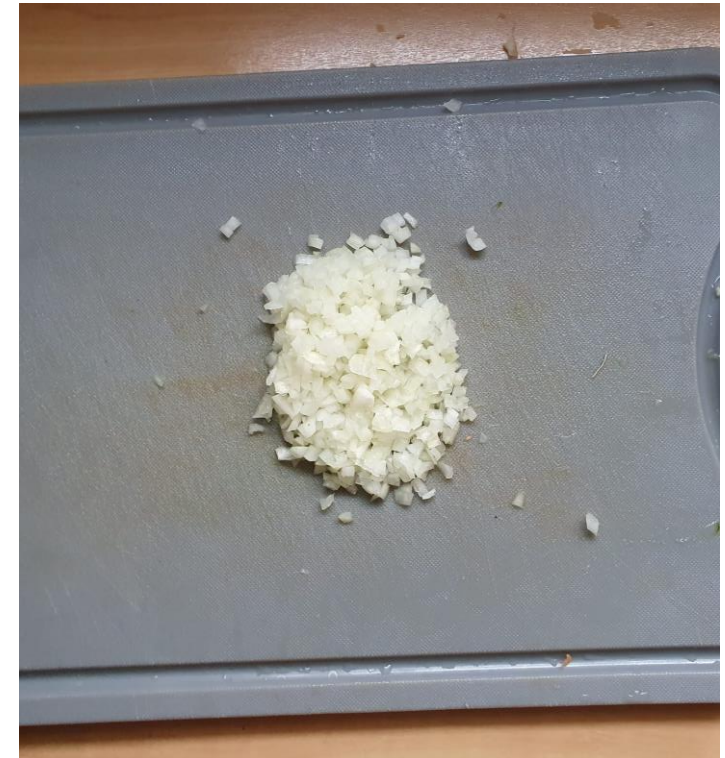
Salatschüssel  
Zitronenpresse und -raffel  
Schneidebrett und Rüstmesser  
Esslöffel



Petersilie und Schnittlauch waschen (1) und fein schneiden (2 & 3).



Tomaten, Gurke und Zwiebel waschen und ebenfalls fein schneiden.  
Zusammen mit den Kräutern in Salatschüssel geben.

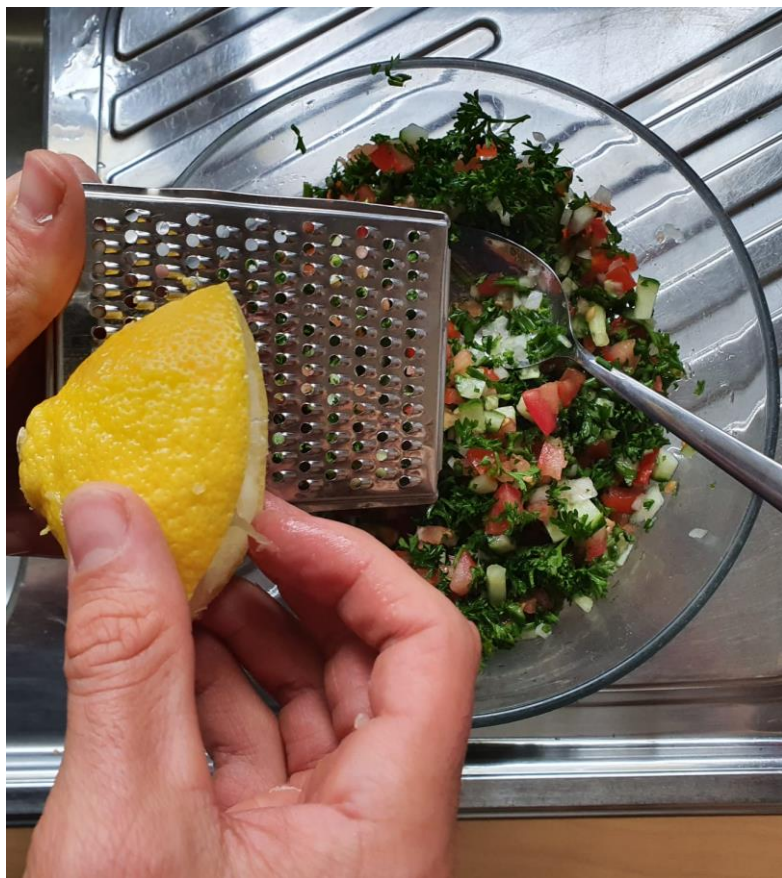


Halbe Zitrone auspressen und den Saft über den Salat giessen.






Zitronenschale dazuraffeln. Salat mit Salz und Pfeffer würzen.





2 EL Olivenöl hinzugeben und zusammen mit dem Strudel anrichten.



# Brokkoli-Lauch- Strudel mit Petersiliensalat

---

*En Guätä!*

