

01 | 2022

gesunde 
küche

NewsLetter

ISS DICH FIT

» Gemüse hält Dich aktiv

↳ Gesund durch den Winter mit frischem Gemüse!

Regionales Wintergemüse schmeckt nicht nur gut, es ist auch sehr gesund und liefert viele wichtige Vitamine und Nährstoffe.

So ist Weißkohl ein hervorragender Vitamin-C-Lieferant. Spitzenreiter sind jedoch Brokkoli und Rosenkohl. Viele Kohlsorten können bis in den Herbst hinein im Gartenbeet verweilen. Grünkohl kann sogar noch geerntet werden, wenn der erste Frost kommt, dadurch verlieren die Blätter den leicht bitteren Geschmack. Weiß- und Rotkohl lassen sich nach der Ernte im Spätherbst für viele Wochen in einem dunklen und kühlen Raum lagern. Seit der Antike ist das Selbstmachen von Sauerkraut bekannt. Auf diese Weise konserviert, stand das vitaminreiche Gemüse ganzjährig zur Verfügung.

Gemüsestrudel

Zutaten für 4 Portionen:

- » 800 g Gemüse nach Wahl (Brokkoli, Karotten, Karfiol, Paprika ...)
- » 100 g Erbsen
- » 400 g Kartoffeln
- » 150 g geriebener Käse
- » Salz, Pfeffer, Kümmel, Knoblauch
- » 125 g Mehl, glatt
- » 10 g Olivenöl
- » 1/16 l Wasser

Zubereitung

Aus Mehl, Wasser, Olivenöl und einer Prise Salz einen Strudelteilig zubereiten. Diesen 30 Minuten rasten lassen.

Die Hälfte der Kartoffeln in der Schale garkochen. In der Zwischenzeit das Gemüse und die zweite Hälfte der Kartoffeln waschen, putzen und würfelig schneiden. In kochendem Salzwasser 5 Minuten garen.

Die gekochten Kartoffeln schälen und zerstampfen. Mit dem



Gemüse, den restlichen Kartoffeln und dem Käse vermischen und würzen.

Den Strudelteig dünn ausziehen und zu 2/3 mit der Gemüsefüllung bestreichen. Die Seiten einklappen und den Strudel zusammenrollen und auf ein Backblech geben.

Im vorgeheizten Rohr bei 180°C 30-40 Minuten backen. Mit einem frischen Kräuterdip servieren.

Kontakt

Amt der Kärntner Landesregierung | Abteilung 5 - Gesundheit und Pflege
Mag.^a Evelyn Pototschnig | Projektleitung
Tel.: +43 (0)50 536 15134 | Mail: evelyn.pototschnig@ktn.gv.at