

## Asiatischer Krautstrudel

Bisher kam ich leider nur einmal in den Genuss dieses herrlichen, mit Kraut gefüllten, asiatischen Strudels. Er ist für mich ein bisschen wie der große dicke Bruder der klassischen Frühlingsrolle, aber von einem Blätterteig umhüllt. Die klassische süß-saure Chilisauce, die wahrscheinlich jeder vom Asia Restaurant kennt, veredelt das Ganze. Na toll, jetzt hab' ich mir selbst Hunger gemacht...Schaatz...

### Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
  - ca. 40 Minuten Zubereitung (excl. Backzeit)

### Zutaten für 2 Strudel

#### für die Füllung:

- 40g Sojagranulat
- heiße Gemüsebrühe
- 2 Frühlingszwiebeln fein gehackt (ca. 70g)
- 1 Stück Lauch fein gehackt (ca. 60g)
- 2 große Knoblauchzehen fein gehackt
- 1 kleine Karotte in feine Stifte geschnitten (ca. 30g)
- 200g Weißkraut (Weißkohl) fein gehobelt
- ½ rote Paprikaschote in feine Streifen geschnitten
- 125g frische Sojasprossen (Mungbohnsprossen)
- 1 TL Zucker
- 2 EL Tamari
- 1 TL Sambal Oelek
- Salz und Pfeffer
- Öl für die Pfanne

#### weitere Zutaten:

- 2 Packungen (glutenfreier) veganer Blätterteig á 250g aufgetaut
- Pflanzenmilch zum Bestreichen
- Sesamsamen zum Bestreuen
- einige Frühlingszwiebelringe zum Garnieren
- Süß-saure Chilisauce zum Dippen

### Allergiehinweise

- Glutenfrei



## Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Das Sojagranulat mit heißer Gemüsebrühe übergießen und 10-15 Minuten ziehen lassen. Danach die Brühe abgießen und das Granulat mit den Händen gut ausdrücken.
2. In einer Pfanne wenig Öl erhitzen und das Sojagranulat krümelig anbraten. Mit 1 EL Tamari ablöschen, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
3. In der gleichen Pfanne noch einmal etwas Öl erhitzen und die Frühlingszwiebeln, den Lauch und den Knoblauch glasig anschwitzen.
4. Dann das Kraut, die Karottenstifte und die Paprikastreifen dazugeben und mit dem Zucker bestreuen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze für etwa 8 Minuten weich dünsten.
5. Zum Schluss die Sojasprossen und das Sojagranulat untermischen und mit Sambal Oelek und 1 EL Tamari abschmecken.
6. Die Füllung mittig auf die beiden Strudel verteilen, die Seiten einschlagen und die Enden gut verschließen. Mit etwas Pflanzenmilch bestreichen und mit Sesamsamen bestreuen.
7. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C für ca. 25 Minuten goldbraun backen.
8. Den Strudel mit Frühlingszwiebelringen bestreuen und mit süß-saurer-Chilisauce servieren!



## Rezeptbeschreibung

Für uns war die oben beschriebene Gemüsekombination absolut perfekt, aber natürlich gibt es noch verschiedene Gemüsesorten, die sich für den Strudel gut anbieten. Dazu gehören unter anderem Champignons, Shiitake Pilze, Bambussprossen und frische Chilischoten. Als Alternative zum Sojagranulat empfiehlt sich zerbröselter, angebratener Tofu oder eines der mittlerweile vielen veganen Faschierten auf dem Markt.

**i** FOKUS DER WOCHE: [Die Vielfalt der Sojaprodukte](#)

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik