



# Tomatenspinat- Feta-Strudel mit Schinken und Sesam

- **Küche:**Österreichisch
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Schmackig-abwechslungsreiche Küche für jeden Tag, gesund, Fleisch vermindert

## Zutaten

- 100 g Filo- Yufka- oder Strudelteig aus dem Supermarkt
- 100 g gekochter Schinken in Scheiben
- 200 g Feta Käse mit 30 % Fett in groben Würfeln
- 300 g frischer, blanchierter Blattspinat oder aufgetauter TK Blattspinat, gut ausgedrückt, grob gehackt
- 1 El Butter
- 2 kleine Zwiebeln, gewürfelt
- 1 Knoblauch Zehe, gewürfelt
- 2- 3 Tomaten, nach Größe, entkernt, ev. gebrüht und abgezogen, grob gewürfelt
- 1 Eigelb mit 1 El Wasser verklappert
- 1 Tl Sesamsaat
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Strich geriebene Muskatnuss

## Zubereitungsart

### Schritt1

Wenn Sie Filo- Yufka Teigblätter verwenden zunächst mit Wasser bestreichen und übereinander legen und flächendeckend mit den Schinkenscheiben bedecken, 5 cm Rand frei lassen.

### Schritt2

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in der Butter glasig anschwitzen und den vorbereiteten Spinat dazu geben. Salzen, pfeffern, mit etwas Muskatnuss würzen. Ca. 5 min. anschwitzen und die Tomatenwürfel unterheben.

### **Schritt3**

Trocken auf einem Küchensieb ablaufen lassen und gleichmäßig auf dem Schinken verteilen. Den Fetakäse darüber streuen und den Teig seitlich etwas einschlagen.

### **Schritt4**

Aufrollen und auf das flache, mit Backpapier ausgelegte Blech heben. Den Strudel mit dem Eigelb einstreichen.

### **Schritt5**

Für 20-25 min. auf der mittleren Schiene in den auf 200 °C / Umluft schieben.

### **Schritt6**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt7**

Danach heraus nehmen und mit Sesam bestreuen, in 6-8 Scheiben/Portionen schneiden, mit einer Tomaten Sauce servieren.

### **Schritt8**

**Rezeptart:** Gemüsegerichte **Tags:** Österreichisch **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/tomatenspinat-feta-strudel-mit-schinken-und-sesam/>