

# Wildspinat-Strudel mit Kernöl-Eiersoße



**Hauptspeise**  
Rezeptart



**60-80**  
Zubereitung



**mittel**  
Schwierigkeit



## Zutaten für 4 Portionen

### Wildspinat-Strudel:

1 Stk. Dinkel-Vollkorn-Blätterteig  
4-5 l frische Brennnessel (Blätter und Stängel)  
8 lange Triebe Taubnessel (Stängel mit Blüten und Blätter, ca. 20 cm lang)  
200 g Schafskäse (alternativ Tofu natur)  
1 Ei  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
Ei zum Bestreichen

### Eiersoße:

2 Eier  
2 EL Sonnenblumenöl  
1 EL Mehl, glatt (alternativ: kleine gekochte Kartoffel)  
1/3 l Flüssigkeit (Blanchierwasser)  
Salz, Pfeffer  
Zitronensaft und abgeriebene Schale  
2-3 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.  
nach Belieben: 2 EL frische Kräuter fein gehackt

## Zubereitung

Für den Strudel frische Brennnessel und Taubnessel kurz blanchieren. Einen 1/3 Liter vom Blanchierwasser zur späteren Verwendung für die Eiersoße auf die Seite stellen. Backrohr auf 190 °C vorheizen. Abgeseihten Wildspinat gut ausdrücken und klein schneiden. Frischkäse würfelig schneiden, mit Wildspinat, Ei und Gewürzen vermengen und auf den Blätterteig geben. Zu einem Strudel rollen, mit Ei bestreichen, mit Gabel Löcher in den Teig stechen und bei 180–190 °C goldbraun backen (35–45 Minuten).

Währenddessen die Soße zubereiten: Aus Mehl und Öl eine Einbrenn bereiten, langsam mit dem Blanchierwasser aufgießen, mit Hilfe eines Schneebesens zu einer cremigen Basis-Soße verrühren und kurz aufkochen lassen. Soße in eine Schüssel leeren, Topf von Bodenbelägen reinigen. Die Eier in den Topf geben (Tipp: das Ei vom Bestreichen verwerten), gut versprudeln und mit Hilfe eines Handmixers die vorbereitete Basis-Soße in das versprudelte Ei langsam einrühren. Die Eiersoße auf niedriger Flamme unter ständigem Rühren bei 70 °C (Thermometer!) für 10 Minuten weiter erhitzen. Anschließend Kürbiskernöl, Zitronensaft und -schale sowie frische Kräuter dazu geben, gut durchmischen und schlussendlich mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eiersoße noch warm zum Wildspinatstrudel servieren.

**Tipp:** Dazu passt hervorragend eine Karotten-Apfel-Rohkost als Salatbeilage.

Alternativ zum Wildspinat kann natürlich auch Mangold oder herkömmlicher Blattspinat verwendet werden.

**Rezept von Theresia Fastian ([www.fastian.at](http://www.fastian.at)) / Foto: Stefan Kristoferitsch**