

## Kochen

Rezept von Rainer Klutsch aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 03.12.2025

### Spinatstrudel mit getrockneten Tomaten und Orangensoße

Für 4 Personen

#### Zutaten

##### Für den Strudelteig

250 g Weizenmehl, Type 405

etwas Salz

60 ml Speiseöl (geschmacksneutral wie z. B. Raps- oder Sonnenblumenöl)

125 ml Wasser, lauwarm

##### Für die Füllung

200 g Frischkäse, körnig

75 g getrocknete Tomaten in Öl

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

750 g Blattspinat (frisch, alternativ 450 g TK-Blattspinat)

2 Paprikahälften, eingelegt

0,5 Bund Petersilie, glatt

3 EL Schmand, nach Belieben

2 Ei (Gr. M)

1 TL Speisestärke

1 TL Bioorangenschale (von der Soße)

etwas Salz

etwas Pfeffer

etwas Muskatnuss, frisch gerieben

2 EL Semmelbrösel, ca.

##### Für die Soße

4 EL Butter

1 TL Mehl

0,5 Bund Petersilie

2 Schalotten

100 ml Weißwein oder Apfelsaft

300 ml Gemüsefond oder -brühe

1 Bioorange, fein abgeriebene Schale und Saft davon

200 g Sahne

etwas Salz

etwas Pfeffer

etwas Zucker

#### Zubereitung:

- Für den Strudelteig** Mehl in eine Rührschüssel sieben, 1 Prise Salz untermischen. 50 ml Öl und Wasser zugeben und alles zu einem glatten, elastischen Teig verkneten.
- Den Teig zu einer glatten Kugel formen und mit übrigem Öl bepinseln. Mit einem sauberen Geschirrtuch bedeckt bei Zimmertemperatur mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
- Für die Füllung** Frischkäse in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, 2 EL Öl dabei auffangen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Spinat verlesen, grobe Stiele entfernen. Spinat gründlich abrausen und trockenschleudern.
- Aufgefangenes Tomatenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin unter Wenden glasig andünsten. Spinat zugeben und unter Wenden zusammenfallen lassen. Spinat gründlich abtropfen und etwas abkühlen lassen. Dann gut ausdrücken und grob hacken.
- Getrocknete Tomaten fein schneiden. Paprikahälften abtropfen lassen und fein würfeln. Petersilie abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
- Ein Ei trennen (Eigelb beiseitestellen). Petersilie, Schmand, Frischkäse, Ei und Eiweiß, Speisestärke und getrocknete Tomaten in einer Schüssel verrühren. Spinat und etwas Orangenschale untermischen. .
- Den Teig zunächst auf wenig Mehl dünn rechteckig ausrollen, dann auf ein großes, sauberes, leicht angefeuchtetes Geschirrtuch legen und hauchdünn über die Handrücken zu einem Rechteck (ca. 45 x

30 cm) ausziehen. Dabei vorsichtig arbeiten und darauf achten, dass der Teig auf keinen Fall einreißt. (Für 4 kleine Strudel den Teig in 4 gleichgroße Stücke teilen).

8. Die Spinatfüllung im unteren Drittel des Teigs länglich verteilen, dabei zu den Rändern jeweils etwas frei lassen. Paprikawürfel und Semmelbrösel auf den Belag streuen. Die Teigenden von der Seite über die Füllung klappen und den Teig mithilfe des Tuchs zum Strudel aufrollen. Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

9. Eigelb und 2 EL Sahne (von der Soße) verquirlen, Strudel damit bestreichen. Im heißen Backofen, bei 200 Grad Ober- und Unterhitze) ca. 25 Minuten (großer Strudel; bzw. ca. 17-20 Minuten kleine Strudel) goldbraun und knusprig backen.

10. **Für die Soße** inzwischen 3 EL Butter und Mehl verkneten, kurz kühl stellen. Petersilie abrausen, trocken schütteln und fein hacken.

11. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Butter in einem Topf schmelzen, die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Mit Weißwein oder Apfelsaft ablöschen und die Flüssigkeit ca. um die Hälfte einkochen. Brühe, die Hälfte Orangensaft und Sahne angießen und alles nochmals ca. um die Hälfte einkochen.

12. **Strudel** aus dem Backofen nehmen, vor dem Anschneiden ca. 5 Minuten ruhen lassen.

13. **Übrigen Orangensaft unter den Soßenansatz** rühren, kurz köcheln lassen. Die Mehlbutter in Stückchen nach und nach einrühren und die Soße damit cremig binden. Soße noch kurz köcheln lassen, dann mit Salz, Pfeffer, Zucker und Orangenschale abschmecken. Soße nach Belieben mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

14. **Den großen Strudel** in Portionsstücke schneiden. Mit jeweils etwas Soße auf vorgewärmten Tellern anrichten. Übrige Soße extra dazu reichen. Dazu passt Feldsalat.

**Tipp:** Die Semmelbrösel für die Füllung machen die Füllung etwas fester bzw. trockener, falls die Masse zu weich daherkommt. Wem die Soßenvariante mit der Mehlbutter zu aufwändig findet, macht eine klassische Mehlschwitze. Schalotten in Butter andünsten, mit Mehl betreuen, kurz andünsten, dann Flüssigkeiten zugeben und wie im Rezept weiter verfahren.

**Das Video zum Rezept finden Sie hier:**

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-spinatstrudel-mit-getrockneten-tomaten-und-orangensosse-100.html>

**Bitte beachten Sie das unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.**