

Kochen

Pestostrudel

Geschmacklich und optisch gehört der Strudel mit Annemaries feinem Pesto zu unseren Fingerfood-Lieblingen.

EIGENSCHAFTEN


-  VEGETARISCH
-  LACTOSEFREI

ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT	12 MIN
VORBEREITUNGSZEIT	35 MIN
RUHEZEIT	1 H



ZUTATEN

 ERGIBT 12–15 Stück

TEIG:

200 g [Mehl](#)

0.75 Teelöffel Salz

0.5 Würfel frische Hefe ca. 20g

ca. 0.75 dl lauwarmes Wasser

0.5 dl [Olivenöl](#)

BELAG:

40 g Pinienkerne

2 Bund [Basilikum](#) ca. 40 g

1 Knoblauchzehe

2 [Prisen](#) Salz

4–5 Esslöffel [Olivenöl](#)

NÄHRWERT

Pro Portion

13 g Kohlenhydrate

138 g kKalorien

8 g Fett

3 g Eiweiss

ZUBEREITUNG

- 1 Für den Teig Mehl und Salz mischen. In der Mitte eine Vertiefung eindrücken. Die Hefe zerbröckeln und mit dem Wasser verrühren. In die Mehlmulde geben. Das Olivenöl beifügen. Alles gut 5 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten; ist dieser eher trocken, ganz wenig Wasser beifügen. Zugedeckt in der Teigschüssel an einem warmen Ort 1 Stunde ruhen lassen.
- 2 In einer trockenen Pfanne ohne Fett die Pinienkerne golden rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.
- 3 Die Basilikumblätter in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne, Salz und Olivenöl in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer zu einer dickflüssigen Creme pürieren.
- 4 Den Backofen auf 230 Grad Umluft (250 Grad Unter-/Oberhitze) vorheizen.
- 5 Den Teig zu einem dünnen Rechteck von etwa 30 x 35 cm auswallen. Die Teigfläche mit der Basilikumcreme bestreichen, dabei auf der oberen Längsseite einen Rand von gut 1 cm frei lassen und diesen mit Wasser bestreichen. Den Teig der Länge nach aufrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Rolle mit etwas Olivenöl bestreichen.
- 6 Den Basilikumstrudel im 230 Grad (Umluft) heißen Ofen in der Mitte 12–15 Minuten leicht goldbraun backen. Noch warm in Scheiben schneiden und servieren.