

# Zucchinistrudel mediterran



Rezept für 4 Portionen  
Dauer: ca. 110 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Weizenmehl (glatt)	25 Dekagramm
Salz	1 Prise(n)
Speiseöl / Öl	2 Esslöffel
Leitungswasser / Stilles Wasser	1/8 Liter
Essig	Etwas / nach Bedarf
Zucchini	600 g
Faschiertes / Gehacktes / Hackfleisch gemischt	250 g
Olivenöl	2 Esslöffel
Oregano	Etwas / nach Bedarf
Zwiebeln	1 Stk.
Feta-Käse / Schafskäse	200 g
Gerebelter Basilikum	Etwas / nach Bedarf
Thymian	Etwas / nach Bedarf

## Zubereitung:

- 25 dag Mehl, glatt
- 1 Prise Salz
- 2 EL Öl
- 1/8 L lauwarmes Wasser
- 1 Spritzer Essig
  
- 1 Zwiebel
- 600 g Zucchini
- 200 g Feta
- 250 g Faschiertes
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Oregano, Basilikum, Thymian

Mehl auf eine Arbeitsfläche oder in Schüssel geben und salzen  
Öl, Wasser und einen Spritzer Essig vermischen und in das Mehl einrühren.  
Es entsteht ein zäher Teig. Diesen etwa 15 Minuten gut durchkneten, bis er seidig glänzt und glatt ist.  
Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und 1 Stunde rasten lassen.

Zucchini waschen grob raspeln und in einem Sieb abtropfen lassen.  
Feta grob raspeln. Zwiebel fein hacken. Zucchini ausdrücken.  
Etwas Olivenöl erhitzen Zwiebel glasig andünsten.  
Von der Hitze nehmen, Zucchini, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, Thymian  
untermischen und auskühlen lassen.

Teig auf ein bemehltes Tuch (Tischtuch) legen und so dünn wie mögliche ausrollen.  
Den Teig nun über die Handrücken legen und vorsichtig ausziehen. Wenn der Teig schon sehr dünn ist,  
auf das Tuch zurücklegen und vom Rand her vorsichtig weiter ausziehen bis er fast durchsichtig ist.  
Die dicken Teigränder abschneiden.

Füllung im unteren Drittel auftragen. Seitenränder einschlagen, mit Olivenöl bestreichen und mit Hilfe  
des Tuches einrollen.

Mit Olivenöl bestreichen. Bei 170° Umluft ca. 30 – 45 Minuten backen.

Beilage: Kalte Joghurt-Schnittlauchsauce

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-2020-Zucchinistrudel-mediterran.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)