



**Biohof am Kolk**  
ÖKOLOGISCHE LANDWIRTSCHAFT

Biohof am Kolk • Gänhauk 22 • 49624 Lönigen-Angelbeck

Biohof am Kolk GbR  
Gänhauk 22  
49624 Lönigen-Angelbeck  
Telefon: +49 152-282 450 41

info@biohof-am-kolk.de  
www.biohof-am-kolk.de

## **Rezeptidee Spinat Feta Strudel** Schnell und einfach gemacht

### Zutaten:

- ca 400g Spinat
- 1 Pkg Blätterteig
- 2 Zwiebeln
- 1 Pkg Feta
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 1 EL Tomatenmark
- Olivenöl



### Zubereitung:

Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden bzw. hacken, danach mit Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Tomatenmark und etwas Paprikapulver hinzufügen und verrühren. Danach den Spinat dazugeben und köcheln lassen, bis er zusammengefallen ist.

Jetzt Pfanne vom Herd nehmen und den Feta dazubröseln. Alles gut vermischen und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Blätterteig ausrollen und die Spinat-Feta Mischung darauf verteilen. Blätterteig einrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Den Strudel im vorgeheizten Ofen bei 200°C Umluft für 20-25 Minuten gelbgold backen. Dazu passt wunderbar ein frischer, knackiger Salat.