



# Soja-Spinatstrudel mit Karottensalat

**Arbeitszeit:** Ca. 75 Min.

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Packung Vegavita Sojagranulat
- 1 Becher Vegavita Frischcreme
- 200 g Käferbohnen, 200 g rote Bohnen
- 1 Packung Blätterteig, 1 Becher Soja-Joghurt Natur
- 250 ml Soja-Sahne
- 200 g schwarze Oliven ohne Kern, 1 kg Spinat (tiefgekühlt),
- 6 Stk. Karotten, 200 g Zwiebeln, 500 g Tomaten
- Essig, Salz & Pfeffer, Chili, Petersilie, Muskatnuss

## Zubereitung

Rote Bohnen und Käferbohnen über Nacht einweichen lassen und anschließend kochen. Granulat für 5-10 Minuten in heißer Gemüsebrühe einweichen lassen. Zwiebeln, Oliven, Tomaten, Chili, und Petersilie kleinschneiden, sowie den Spinat auftauen und erhitzen.

Tipp: Um Zeit zu sparen können auch Bohnen aus der Dose genommen werden.

Das Granulat, die Bohnen und das klein geschnittene Gemüse in der Pfanne anbraten.

Blätterteig ausrollen und mit Spinat, Gemüse und Bohnen füllen, einschlagen und für 40 Minuten 180°C backen. Frischcreme mit Soja-Sahne vermengen und über das Gemüse gießen. Karotten schälen, mit einer Küchenreibe mittelfein raspeln und anschließend marinieren. Sojajoghurt mit Schnittlauch als Sauce anrichten.

Den fertigen Strudel mit erfrischendem Karottensalat genießen!



