

Andreas Schweiger
Zucchini-Polenta-Strudel mit Tomaten-Mango-Salat

Donnerstag, 3. September 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten:

Für den Strudel:

1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1	Knoblauchzehe
300 ml	Milch
etwas	Salz
100 g	Instant-Polentagrieß (Maisgrieß)
50 g	Pinienkerne
4	getrocknete Tomaten
50 g	Parmesan (am Stück)
5	Eigelbe
150 g	flüssige Butter
1	Zucchini
4 EL	Olivenöl
6 Blätter	Strudelteig
(ca. 30 x 42 cm; aus dem Kühlregal)	
1	Ei

Für den Tomaten-Mango-Salat:

1	reife Mango
8	Kirschtomaten
60 g	getrocknete Tomaten
4	Basilikumblätter
4	Frühlingszwiebeln
1/2	Bio-Zitrone
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Für die Polentafüllung Rosmarin und Thymian abbrausen und trocknen schütteln, den Knoblauch ungeschält andrücken.
2. Milch mit den Kräuterzweigen und Knoblauch in einen Topf geben, eine Prise Salz hinzufügen und einmal aufkochen, dann den Topf vom Herd nehmen, alles 5 Minuten ziehen lassen.
3. Anschließend die Kräuterzweige und Knoblauch entfernen und die Milch nochmals aufkochen. Den Polentagrieß unter Rühren einstreuen, kurz aufkochen und bei schwacher Hitze 5 Minuten quellen lassen.
4. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden. Den Parmesan reiben.
5. Die gequollene Polenta in die Küchenmaschine oder eine Schüssel geben. Die Eigelbe und 2/3 der flüssigen Butter abwechselnd nach und nach unterrühren. Dann Pinienkerne, getrocknete Tomaten und Parmesan unterheben, alles mit Salz abschmecken.
6. Die Polentamasse halbieren, jeweils auf einer Lage Frischhaltefolie verteilen und zu einer länglichen Rolle formen, dabei in die Folie einwickeln. Dann die Rollen jeweils fest in ein Geschirrtuch einwickeln und 1 Stunde kühl stellen.
7. Die Zucchini putzen, waschen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in zwei großen Pfannen erhitzen und die Zucchinischeiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.



8. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
9. Jeweils 3 Blätter Strudelteig aufeinanderlegen, dabei jede Schicht mit restlicher flüssiger Butter bestreichen. Zucchinischeiben mittig auf den obersten Strudelteigschichten verteilen. Die 2 Polentarollen auswickeln und jeweils auf die Zucchinischicht legen.
10. Das Ei trennen. Die Teigländer mit dem Eiweiß bestreichen, Seitenländer zur Mitte über die Füllung klappen. Den Teig von der Längsseite zu Strudel aufrollen. Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen auf der mittleren Schiene zunächst etwa 8 Minuten backen.
11. Das Eigelb verquirlen, die Strudel damit bestreichen und weitere etwa 15 Minuten im Ofen goldbraun fertig backen.
12. Für den Tomaten-Mango-Salat die Mango schälen, das Fruchtfleisch auf den flachen Seiten vom Stein schneiden, dann fein würfeln. Die Kirschtomaten waschen, vierteln und nach Belieben entkernen. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden, Basilikumblätter abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben.
13. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft über die Salatzutaten träufeln, Zitronenabrieb untermischen und den Salat mit Salz abschmecken.
14. Zucchini-Polenta-Strudel mit einem Messer mit Wellenschliff in Stücke schneiden und mit dem Tomaten-Mango-Salat anrichten.

Pro Portion: 860 kcal / 3590 kJ
41 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 68 g Fett