

# Spinaziestrudel



## Hartige variant

### Ingrediënten voor circa 4 personen:

#### Deeg:

- 250 gram volkoren speltmeel
- 1 afgestreven theelepel zout
- 4 eetlepels olijfolie
- 1,25 dl. handwarm water

#### Vulling:

- 2 uien, gesnipperd
- 1 kilo verse spinazie
- 1 soepkom brandneteltoppen
- 2 eetlepels olijfolie
- 200 gram hüttenkäse
- 2 eigelen
- 4 eetlepels haverhout
- 1 afgestreven theelepel zout
- wat peper
- 2 eetlepels roomboter

### Bereiding:

1. Meng de ingrediënten voor het deeg en kneed dit goed door tot een elastische bal. Laat het deeg op een lauwwarme plek minstens 1 uur rusten.
2. Was de spinazie en snij deze wat fijner, goed uit laten lekken.
3. Overgiet de brandneteltoppen in een zeef met kokend water, uit laten lekken en fijn snijden.
4. Verwarm een pan met een dikke bodem en fruit de ui langzaam gaar in de olijfolie.
5. Voeg de uitgelekte spinazie en brandneteltoppen toe en fruit dit een paar

- minuten mee totdat de spinazie geslonken is. Goed uit laten lekken in een zeef of vergiet en wat af laten koelen.
6. Roer de hüttenkäse met de eigelen los.
7. Vermeng de spinazie met het eigeelmengsel, de haverhout en breng het goed op smaak met zout en peper.
8. Verwarm een oven voor op 190°C.
9. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
10. Rol het deeg met een deegroller uit op een met bloem bestoven werkblad tot een langwerpige dunne deeglap.
11. Leg deze deeglap op een schone theedoek.
12. Bestrijk het deeg met wat gesmolten roomboter.
13. Verdeel de vulling over het deeg, maar laat de randen vrij.
14. Rol het geheel met behulp van de theedoek op, te beginnen aan de smalste zijde.
15. Bestrijk de strudel met wat gesmolten roomboter.
16. Bak de spinaziestrudel gaar in circa 45 minuten.

*Smaakt goed bij peulvruchten en een wortelsalade.*

### Spelt

Spelt is een oud tarweras, een zogenaamd oergraan, het is niet gecultiveerd of veredeld.

Spelt is een sterk graan, het groeit ook op schrale bodems en is goed bestand tegen weer en wind met flexibele halmen.

Spelt verdraagt geen kunstmest, daar worden de halmen te lang van en dan vallen ze om bij veel wind, het graan is dan niet meer machinaal te oogsten. Daarom is spelt in de gangbare landbouw niet aantrekkelijk en wordt het altijd biologisch verbouwd.

Spelt bevat net zoals tarwe veel gluten, vaak worden deze gluten beter verdragen dan de gluten uit veredelde tarwe.

Spelt bevat meer eiwitten, mineralen en maar liefst 7 van de 8 essentiële aminozuren. Daarnaast bevat spelt veel kiezelzuur, wat gunstig is voor haar, nagels en botten.

In recepten kan tarwe worden vervangen door spelt.