

# Französischer Linsenstrudel

Gesamtzeit **40 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit 25 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**2.301 kJ / 550 kcal**

Fett: **33 g** Eiweiß: **15 g**  
Kohlenhydrate: **64 g**

## ZUTATEN

2 Portion(en)

**100 g** gekochte grüne Linsen  
**50 g** gekochte rote Linsen  
**40 g** getrocknete Tomaten in Öl  
**0,5** kleine Zwiebel  
**1 EL** Rapsöl  
**1 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce  
**0,5 TL** getrockneter Majoran  
**1 EL** gehackte Petersilie  
**0,5 EL** gehackte Chili  
**1 Prise** grob gemahlener Pfeffer  
**150 g** französischer Blätterteig  
**1** aufgeschlagenes Ei (um den Blätterteig zu bestreichen)  
**1 TL** Sesamsamen  
**Sauce:**  
**2 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce  
**1 TL** Reissessig  
**1 TL** Agavendicksaft  
**1 EL** Ketchup  
**1 TL** gehackte Petersilie

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**2 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **1 TL** Reissessig - **1 TL** Agavendicksaft - **1 EL** Ketchup - **1 TL** gehackte Petersilie  
Alle Zutaten zu einer Sauce vermischen und diese beiseitestellen.

### Schritt 2

**100 g** gekochte grüne Linsen - **50 g** gekochte rote Linsen - **40 g** getrocknete Tomaten in Öl - **0,5** kleine Zwiebel - **1 EL** Rapsöl - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **0,5 TL** getrockneter Majoran - **1 EL** gehackte Petersilie - **0,5 EL** gehackte Chili - **1 Prise** grob gemahlener Pfeffer

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die gewürfelte Zwiebel in Öl anbraten, die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Beides mit den Linsen, Chili, Kikkoman salzreduzierte Sojasauce, Gewürzen und Kräutern mischen.

### Schritt 3

**150 g** französischer Blätterteig - **1** aufgeschlagenes Ei (um den Blätterteig zu bestreichen) - **1 TL** Sesamsamen  
Den Blätterteig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausrollen. Die Füllung gleichmäßig darauf verteilen und den Teig von der längeren Seite her aufrollen. Die Oberfläche mit dem Ei bestreichen und mit den Sesamsamen bestreuen. Den Teig an mehreren Stellen leicht einritzen.

### Schritt 4

Das Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben und den Strudel ungefähr 20 – 25 Minuten backen, bis er goldbraun und knusprig ist. Nach dem Backen ein paar Minuten abkühlen lassen, dann in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.