



DEFTIG-SAFTIGER STRUDEL MIT GRÜNKOHL, Kochschinken und einem winterlichen Spinatsalat

SPECIAL



frischer Blätterteig



mittelscharfer Senf



Zwiebel



Crème fraîche



Gewürzmischung
„Baharat“



Kochschinken



Orange



Knoblauchzehe



Baby-Grünkohl



Babyspinat

20 [20 | 25] Min. 40 [40 | 40] Min.

Stufe 2 Thermomix hilft

9 Tag 1 - 5 kochen

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Obst** ab und tupfe den **Grünkohl** mit einem **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Backblech**, **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



1 SCHNEIDEN & ZERKLEINERN

Kochschinken halbieren und in 0,5 cm breite Streifen schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren, beides in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.



2 FÜLLUNG ZUBEREITEN

1 EL [**1 ½ EL** | **2 EL**] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen. **Zwiebel-Knoblauch-Mix** zugeben und für 2 – 3 Min anschwitzen. **Grünkohl** in die Pfanne geben und für 2 Min mit anbraten. Danach 100 g [**150 g** | **200 g**] **Crème fraîche**, **Senf** und **Gewürzmischung** unterrühren, anschließend **Schinkenstreifen** unterheben. Alles für 3 – 8 Min. köcheln lassen, bis alles schön eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 STRUDEL FÜLLEN

Blätterteig mit Backpapier auf einem Backblech ausrollen und so halbieren, dass 2 breite Stücke entstehen. **Grünkohl-Schinken-Füllung** ohne Flüssigkeit mittig auf beide **Teigstücke** aufteilen. Zuerst die kurzen Seiten einschlagen, danach die längeren Seiten darüberklappen und festdrücken. **Strudel** auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20 Min. backen, bis die Oberfläche braun ist.



4 DRESSING ZUBEREITEN

Mixtopf spülen und trocknen. **Orange** schälen und halbieren. Eine **Hälfte** in dünne Halbmonde schneiden und in eine große Schüssel geben. Die andere **Hälfte** noch einmal halbieren und in den Mixtopf geben. 10 g [**15 g** | **20 g**] milden **Essig***, 10 g [**15 g** | **20 g**] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 8** zu einem **Dressing** mixen.



5 SALAT MISCHEN

Babyspinat in die große Schüssel zugeben. Erst das **Dressing** aus dem Mixtopf dazugießen, wenn der **Strudel** aus dem Ofen muss, und dann vermengen.



6 ANRICHTEN

Strudel aus dem Backofen nehmen und leicht abkühlen lassen. **Strudel** nach Belieben aufschneiden, auf Teller verteilen und mit **Salat** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kochschinken	80 g	120 g	160 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Baby-Grünkohl DE	50 g	75 g	100 g
Crème fraîche 5)	150 g	225 g	300 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
Gewürzmischung „Baharat“	1 g	1,5 g	2 g
frischer Blätterteig 1)	1	1 ½	2
Orange ES MA EG	1	1	1
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Öl* für Schritt 2	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Essig* 1) 11) für Schritt 4	10 g	15 g	20 g
Öl* für Schritt 4	10 g	15 g	20 g
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	873 kJ/209 kcal	4.140 kJ/990 kcal
Fett	15,56 g	73,76 g
– davon ges. Fettsäuren	7,32 g	34,69 g
Kohlenhydrate	12,22 g	57,93 g
– davon Zucker	2,99 g	14,16 g
Eiweiß	4,42 g	20,94 g
Salz	0,644 g	3,053 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch
 11) Schwefeldioxid und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien MA: Marokko EG: Ägypten

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at