



DUKKAH-KAROTTEN-STRUDEL

mit fruchtigem Apfel-Rucola-Salat




HELLO DUKKAH

Diese traditionelle ägyptische Gewürzmischung aus gerösteten Nüssen wird eigentlich mit Fladenbrot und Olivenöl gegessen. Heute nutzt Du sie als Marinade!



-  frischer Dinkelblätterteig
-  Karotte
-  Ingwer
-  Gewürzmischung "Dukkah"
-  Knoblauchzehe
-  Blütenhonig
-  Sesam
-  Rucola
-  Hirtenkäse
-  Apfel
-  Kürbiskerne
-  süßer Senf

 35 Minuten

 Stufe 2

 Veggie

 Zeit sparen

In diesem Rezept vereint sich das Beste aus zwei Geschmackswelten: Österreichischer Strudelteig trifft auf orientalische Dukkah-Karotten. Das ägyptische Gewürz besteht übrigens aus verschiedenen gerösteten Nüssen und sorgt damit für ein besonderes Geschmackserlebnis. Ein knackiger Salat mit Apfel und Rucola ergänzt Deinen herzhaften Ofenstrudel perfekt. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Obst**, **Gemüse** und **Rucola** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, ein **Backblech** und **1 große Schüssel**.



1 KAROTTEN ZUBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Karotten schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Ingwer schälen. **Knoblauch** abziehen. **Ingwer** und **Knoblauch** fein reiben.



2 KAROTTEN ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erwärmen und **Ingwer** und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min anbraten.

Karottenscheiben und **Gewürzmischung** zugeben und weitere 3 – 4 Min. mitbraten.

Anschließend die **Hälfte** vom **Blütenhonig** dazugeben und **Hirtenkäse** dazubröseln.



3 STRUDEL ZUBEREITEN

Blätterteig auf einem Backblech ausrollen. Teigränder links und rechts mit einem Messer im Abstand von 1,5 cm je 8 cm weit einschneiden.

Die **Hälfte** des **süßen Senfs** auf der Mitte verteilen, **Karotten** mittig auf den **Teigstücken** verteilen und die **Teigstreifen** abwechselnd übereinanderklappen. Mit **Öl*** bestreichen und mit **Sesam** bestreuen. **Strudel** ca. 25 Min. auf mittlerer Schine goldbraun backen.



4 KÜRBISKERNE RÖSTEN

Pfanne mit Küchenpapier auswischen und **Kürbiskerne** darin ohne weitere Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten.



5 SALAT VORBEREITEN

In einer großen Schüssel aus restlichem **süßen Senf**, restlichem **Honig**, **Salz***, **Pfeffer***, **Olivenöl*** und **(Weißwein-)Essig*** ein **Dressing** herstellen.

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfelviertel** in kleine Stücke schneiden.

Kurz vor dem Servieren **Rucola** und **Kürbiskerne** zugeben und vorsichtig unterheben.



6 ANRICHTEN

Karotten-Dukkah-Strudel nach der Garzeit aus dem Backofen nehmen, in Stücke schneiden, auf Teller verteilen und zusammen mit dem **Apfel-Rucola-Salat** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte DE IL	4	6	8
Ingwer CN	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung "Dukkah"	2 g	4 g	4 g
Blütenhonig	28 g	28 g	56 g
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
frischer Dinkelblätterteig 1)	270 g	540 g	540 g
süßer Senf 4)	15 ml	30 ml	30 ml
Sesam 8)	10 g	10g	10 g
Kürbiskerne	10 g	15 g	20 g
Apfel BE NL	1	1	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Olivenöl*	2 EL	3 EL	4 EL
(Weißwein-)Essig*	1 EL	1½ EL	2 EL
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	659 kJ/158 kcal	3307 kJ/791 kcal
Fett	8 g	38 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	18 g
Kohlenhydrate	18 g	93 g
– davon Zucker	9 g	43 g
Eiweiß	3 g	17 g
Ballaststoffe	2 g	12 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 4) Senf 5) Milch 8) Sesam

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, CN: China, DE: Deutschland, ES: Spanien, IL: Israel, NL: Niederlande

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

[f](#) [@](#) [▶](#) [P](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!