

Frühlings-Strudel mit Kräutercreme & Kohlrabi

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld Thermomix kocht • 604 kcal • Tag 3 kochen

17



Filoteig



Karotte



Kohlrabi



Babyspinat



Dill



Petersilie



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Frischcreme



geriebener Hartkäse



Salatmischung



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Zwiebel



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und
1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Filoteig 11 15)	0,3**	0,45**	0,6**
Karotte DE FR IT ES	1	2	2
Kohlrabi DE IT ES	1	2	2
Babyspinat	150 g	200 g	300 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Frischcreme 7)	100 g	150 g	200 g
geriebener Hartkäse 7 8)	40 g	60 g	80 g
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9)	50 ml	75 ml**	100 ml
Zwiebel DE	1	1	2

**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. 490 g)
Brennwert	519 kJ/124 kcal	2528 kJ/604 kcal
Fett	7,87 g	38,38 g
– davon ges. Fettsäuren	2,88 g	14,02 g
Kohlenhydrate	8,94 g	43,56 g
– davon Zucker	3,44 g	16,79 g
Eiweiß	4,02 g	19,62 g
Salz	0,618 g	3,014 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: **7** Milch (einschließlich Laktose) **8**) Eier **9**) Senf **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



Gemüse vorbereiten

Kohlrabi schälen und in ca. 3 cm Stücke schneiden.

Karotte schälen und in grobe Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und halbieren.

Dillfähnchen abzupfen.

Petersilie in grobe Stücke schneiden.

Kräuter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Strudel fertigstellen

Frischcreme, abgekühltes **Gemüse**, drei Viertel der zerkleinerten **Kräuter**, „**Hello Muskat**“, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **40 Sek./Stufe 2,5** vermischen.

Gemüsemischung auf dem vorderen kurzen Teil der **Teigstücke** verteilen, dabei seitlich einen Rand lassen. **Käse** darüber verteilen, Seitenränder einschlagen und den **Strudel** von der kurzen Seite her aufrollen.



Gemüse dünsten

Kohlrabi, **Karotten** und **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **8 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

Nach der Garzeit **Zwiebelstreifen** und **Spinat** portionsweise in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben, sodass der **Spinat** zusammenfällt. Anschließend das **Gemüse** in den Varoma-Behälter umfüllen, kalt spülen und etwas abkühlen lassen.



Strudel backen

Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. (Für 4 P. 2 Backbleche verwenden.) **Strudel** mit etwas **Wasser** bestreichen und im Ofen 18 – 22 Min. backen, bis der **Teig** leicht bräunt.



Filoteig vorbereiten

Filoteig aus der Packung nehmen. Ein Blatt **Filoteig** ausbreiten, dünn mit wenig **Öl** bestreichen, ein zweites Blatt darauflegen, ebenfalls mit wenig **Öl** bestreichen und ein drittes Blatt darauf legen. Den Stapel quer halbieren. (Für 3 P. nochmal 3 halbe Blätter ebenso übereinander schichten, für 4 P. einen weiteren Blätterstapel herstellen und halbieren.)



Anrichten

In einer großen Schüssel **Salatmix** und **Buttermilch-Zitronendressing** verrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Frühlings-Strudel und **Salat** auf Teller verteilen. Mit restlichen **Kräutern** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

