

Spinatrollen mit Sahnemeerrettichcreme dazu frischer Salat

Vegetarisch Thermomix hilft • 753 kcal • Tag 3 kochen



Weizenmehl



Milch



Radieschen



Babypinac



Apfel



Frühlingszwiebel



Frischecreme



Sahnemeerrettich



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Öl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform, 2 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizenmehl 15)	150 g	225 g	300 g
Milch 7)	200 g	300 g**	400 g
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Apfel BE	1	2	2
Frühlingszwiebel EG MA SN	1	2	2
Frischecreme 7)	100 g	150 g	200 g
Sahnemeerrettich 7) 14)	36 g	54 g**	72 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	75 ml**	100 ml
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	10 g	10 g

**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. 520 g)
Brennwert	608 kJ/145 kcal	3151 kJ/753 kcal
Fett	7 g	36 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	12,8 g
Kohlenhydrate	16,3 g	84,5 g
– davon Zucker	5,1 g	26,4 g
Eiweiß	3,8 g	19,7 g
Salz	0,42 g	2,17 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 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande IT: Italien BE: Belgien EG: Ägypten MA: Marokko SN: Senegal



Für den Pfannkuchenteig

Die Hälfte vom **Spinat** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Milch, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser***, **Mehl**, **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Pfeffer*** zugeben und **30 Sek./Stufe 10** pürieren.

Teig in eine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



Pfannkuchen braten

Aus dem **Teig 4** [6 | 8] dünne **Pfannkuchen** backen. Dazu in einer beschichteten Pfanne ca. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Etwas **Teig** in die Pfanne geben und je Seite ca. 1,5 Min. anbraten und wenden und erneut 1,5 Min. anbraten. Zwischendurch einige Tropfen **Öl*** nachgießen.

Pfannkuchen zum Abkühlen beiseitestellen und mit dem Rezept fortfahren.



Kleinigkeiten

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Apfel entkernen und in feine Scheiben schneiden.

Strunk der **Radieschen** entfernen und **Radieschen** in feine Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.



Für die Meerrettichcrème

Frühlingszwiebelringe, **Sahnemeerrettich**, **Frischecreme**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Reverse/Stufe 3,5** vermischen.

Alle **Pfannkuchen** gleichmäßig mit **Meerrettich-Creme** bestreichen und aufrollen.

Röllchen eng nebeneinander in eine Auflaufform legen.

Tipp: Für 4 Personen am besten 2 Auflaufformen verwenden.



Backen & Salat fertigstellen

Apfelspalten und **Sonnenblumenkerne** getrennt voneinander auf die Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs legen.

Auflaufform auf die andere Hälfte des Backblechs stellen und alles zusammen für 3 – 5 Min. im Ofen backen.

In einer großen Schüssel restlichen **Spinat** und **Radieschenscheiben** mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.



Anrichten

Spinatrollen auf Teller verteilen. Den **Salat** dazu anrichten und mit gebackenen **Apfelscheiben** toppen. **Salat** und **Spinatrollen** mit den **Sonnenblumenkernen** garnieren.

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>

