

Filo Pie mit würziger Porree-Spinat-Füllung

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld 40 – 50 Minuten • 678 kcal • Tag 3 kochen



Filoteig



Porree



Babyspinat



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Soja Kochcrème



Worcester Sauce



Gewürzmischung „Hello Muskat“



mittelscharfer Senf



Hefeflocken



Sesam



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Balsamicoessig*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 große Schüssel und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Filoteig 11)	0,5**	1	1,5**
Porree NL BE	1	1,5**	2
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Karotte DE NL DK	2	3	4
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Soja Kochcrème 11)	250 ml	375 ml**	500 ml
Worcester Sauce	16 ml	24 ml	32 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Hefeflocken	5 g	7,5 g**	10 g
Sesam 3)	10 g	20 g	20 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. 540 g)
Brennwert	523 kJ/125 kcal	2836 kJ/678 kcal
Fett	6,61 g	35,81 g
– davon ges. Fettsäuren	0,81 g	4,40 g
Kohlenhydrate	12,51 g	67,81 g
– davon Zucker	3,82 g	20,69 g
Eiweiß	3,22 g	17,43 g
Salz	0,625 g	3,386 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: **3**) Sesamsamen **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 **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland **DK:** Dänemark **BE:** Belgien **ES:** Spanien



1 Gemüse schneiden

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Karotte nach Belieben schälen, längs vierteln und fein würfeln.

Zwiebel grob würfeln.

Knoblauch fein hacken.



2 Füllung anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelwürfel**, **Porree** und **Karottenstücke** darin 5 – 6 Min. anschwitzen, bis das **Gemüse** etwas Farbe bekommt.

Knoblauch und eine Prise **Salz*** hinzufügen und 1 – 2 Min. weiter braten lassen.



3 Füllung vollenden

Hitze reduzieren und **Worcester Sauce**, „**Hello Muskat**“, **Senf** und **Hefeflocken** in die Pfanne geben, dann mit **Soja Kochcrème** ablöschen.

Die Hälfte vom **Spinat** unterrühren und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz*** und kräftig **Pfeffer*** abschmecken.



4 Pie vorbereiten

In eine gefettete Auflaufform 4 [6 | 8] **Filoblätter** übereinander legen, sodass der **Teig** die Auflaufform bedeckt und etwas überhängt. **Füllung** auf dem Boden verteilen.

Filoblätter über der **Füllung** zusammenschlagen. 1 [1 | 2] Filoblatt in größere Stücke teilen und auf die **Füllung** legen, sodass die **Füllung** ganz bedeckt ist.

Tipp: Benutze 2 Auflaufformen für 3 oder 4 Personen.

Der **Filoteig** kann etwas locker und unordentlich sein, dann wird er extra knusprig.



5 Für den Salat

Den **Teig** mit etwas geschmolzener pflanzlicher Margarine* oder **Öl*** beträufeln, **Sesam** über dem Pie verteilen und 12 – 15 Min. im Ofen backen.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, eine Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Restlichen **Babyspinat** unterheben.



6 Anrichten

Filo Pie in 4 [6 | 8] Stücke teilen und auf Tellern anrichten. Mit **Salat** servieren.

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>

