



Leichter kochen,  
besser essen!



5  
KW45  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

## Spinat-Schinken-Strudel mit Baharat-Gewürz und Birnen-Urkarotten-Salat

Die lila Karotte kennt man auch als Urkarotte. Ursprünglich kommt die lila Karotte aus dem mittleren Osten, genauso wie das Gewürz „Baharat“, dessen Bestandteile Kumin, Sternanis und Paprika sind. Beides gibt einen ordentlichen orientalischen Kick.



30 min.



Stufe 1

schnell



Kochschinken



Dinkel-Blätterteig



Baby-Spinat



Birne



lila Karotte



Frischkäse



Gewürzmischung



Pinienkerne



körniger Senf



Schnittlauch

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Kochschinken	120 g	240 g
Pinienkerne <b>15)</b>	5 g	10 g
Baby-Spinat	50 g	100 g
Robiola-Frischkäse <b>7)</b>	100 g	200 g
körniger Senf <b>10)</b>	17 g	34 g
Gewürzmischung „Baharat“ <b>15)</b>	1 g	2 g
frischer Dinkel-Blätterteig <b>1)</b>	1	2
Birne [Ursprungsl. BEL]	1	2
lila Karotte [Ursprungsl. NED]	1	2
Schnittlauch	10 g	20 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

**1)** Gluten **3)** Ei **7)** Lactose  
**10)** Senf **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 800 kcal  
 Kohlenhydrate: 79 g  
 Fett: 39 g, Eiweiß: 29 g  
 Ballaststoffe: 7 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Salz, Pfeffer, evtl. Ei **3)**, Essig

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, große Pfanne, Backpapier, Backblech, kleine Schüssel, Gemüseribe



**Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen.** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

**1** Kochschinken halbieren und in ½ cm breite Streifen schneiden.

**2** In einer großen Pfanne **Pinienkerne** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht braun sind. **Baby-Spinat** portionsweise zufügen, 20 ml Wasser zufügen. Wenn der **Spinat** zerfallen ist, **Frischkäse**, **Senf** und **Gewürzmischung** unterrühren, anschließend **Schinkenstreifen** unterheben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



**3** **Dinkel-Blätterteig** auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausrollen und von der Längsseite her halbieren. **Spinat-Schinken-Füllung** gleichmäßig mittig auf beiden Teigstücken verteilen. Dann zuerst die kurzen Seiten einschlagen, danach die längeren Seiten darüberklappen und festdrücken. **Strudel** vorsichtig umdrehen. Strudeloberseite im Abstand von ca. 2 cm einschneiden. **Strudel** dann auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20 Min. backen, bis die Oberfläche braun ist.

**TIPP:** Wenn Du ein Ei zur Hand hast, kannst Du es in einer kleinen Schüssel mit etwas **Salz** und **Pfeffer** verquirlen und auf den **Strudel** streichen, so wird die Kruste schön glänzend und goldbraun!

**4** In der Zwischenzeit: **Birne** und **lila Karotte** schälen. Beides in eine kleine Schüssel reiben, mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 TL **Essig** abschmecken. **Schnittlauch** in ca. 1 cm lange Röllchen schneiden und unter den **Salat** mischen.



**5** **Spinat-Schinken-Strudel** auf Teller verteilen und mit **Birnen-Karotten-Salat** genießen.