



Leichter kochen,
besser essen!



KW15
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Mit Lachs gefüllte Spinat-Pfannkuchen, dazu Tomatensalat

Nicht erst seit Popeye gilt Spinat als gesundes, starkmachendes Lebensmittel. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass er den Sauerstofftransport im Blut fördert. Dazu kommt die tägliche Dosis gesunder Fettsäuren im Lachs neben frischem Tomatensalat. Eine echte Fit-Food-Mahlzeit!



20 min.



Stufe 1



Räucherlachs



Babyspinat



Tomate



Schalotte





Crème fraîche




Dill



Zitrone

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Babyspinat	100 g	200 g
Zitrone	½ 	1
Tomate	1	2
Schalotte	1	2
Crème fraîche 7)	150 g	300 g
Dill	10 g 	10 g
Räucherlachs 4)	100 g	200 g

 Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 4) Fisch

7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 506 kcal

Kohlenhydrate: 40 g

Fett: 30 g, Eiweiß: 18 g

Ballaststoffe: 3 g

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

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Wasser (mit Kohlensäure), Mehl 1), Backpulver

Was zum Kochen gebraucht wird

Zitronenpresse, große Schüssel, kleine Schüssel (2), hohes Rührgefäß, Pürierstab, große Pfanne



1 Babyspinat waschen, abtropfen lassen und grob zerkleinern.
Zitrone halbieren und auspressen.



2 Tomate waschen, halbieren, Strunk entfernen und würfeln. Schalotte abziehen und klein schneiden. Beides in eine große Schüssel geben und ⅓ des Spinats untermischen. Für das Dressing in einer kleinen Schüssel 2 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer gut miteinander verrühren, dann mit dem Salat vermischen.

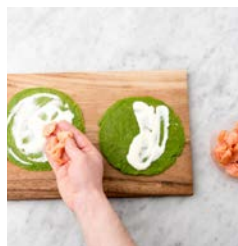
3 Für den Pfannkuchen-Teig: In einem hohen Rührgefäß restlichen Spinat mit 150 ml Wasser, ⅓ der Crème fraîche und 1 TL Zitronensaft fein pürieren. Dann 100 g Mehl, 1 Messerspitze Backpulver und ¼ TL Salz in einer Schüssel mischen und zum pürierten Spinat geben. Gut miteinander verrühren und ein wenig ruhen lassen.

Tip: Wenn Du Wasser mit Kohlensäure verwendest, dann wird der Teig schön locker und fluffig.



4 In einer kleinen Schüssel restliche Crème fraîche mit 1 EL Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen. Dill hacken.

5 In einer großen Pfanne einen Schuss Öl erhitzen. Mit dem Teig vier Pfannkuchen backen.



6 Jeden Pfannkuchen mit einem Viertel der Crème-Fraîche-Mischung bestreichen. Den Räucherlachs klein zupfen und gleichmäßig darüber verteilen, dann die Pfannkuchen zusammenklappen.

7 Je zwei Pfannkuchen auf Tellern verteilen und mit Dill bestreuen, Tomatensalat daneben anrichten und zusammen genießen!