

Spinatrollen mit Sahnemeerrettichcreme dazu frischer Salat

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 753 kcal • Tag 3 kochen



Weizenmehl



Milch



Radieschen



Babyspinat



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

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

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



1 Für den Pfannkuchenteig

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

In einem hohen Rührgefäß die Hälfte vom **Spinat**, **Milch** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** mit einem Pürierstab glatt pürieren.

In einer großen Schüssel **Mehl** mit „**Hello Muskat**“, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Pfeffer*** vermengen.

Spinat-Milch-Mischung dazugeben und zu einem glatten **Teig** verquirlen.



2 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, ca. 1,5 Min. anbraten, wenden und erneut 1,5 Min. anbraten. Zwischendurch einige Tropfen **Öl** nachgießen.

Pfannkuchen zum Abkühlen beiseitestellen und mit dem Rezept fortfahren.



3 Obst & Gemüse schneiden.

Apfel vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden.

Radieschen in feine Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.



4 Für die Meerrettich-Creme

In einer kleinen Schüssel **Sahne-Meerrettich**, **Frischecreme** und **Frühlingszwiebelringe** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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

Röllchen eng nebeneinander in eine Auflaufform legen.

Tipp: Benutze für 4 Pers. eventuell 2 Auflaufformen.



5 Salat fertig stellen

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

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

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



6 Anrichten

Spinat-Rollen auf Teller verteilen. Den **Salat** dazu anrichten und mit gebackenen **Apfelscheiben** toppen. Alles mit den **Sonnenblumenkernen** bestreuen.

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>

