

# Spinatrollen mit Sahnemeerrettichcreme dazu frischer Salat mit Apfel, Radieschen und Babyspinat

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 727 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 <b>15)</b>	150 g	225 g	300 g
Milch <b>7)</b>	1 g	1,5 g**	2 g
Radieschen <b>NL   IT</b>	100 g	150 g	200 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Apfel <b>BE</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN   DE</b>	1	2	2
Frischecreme <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Sahnemeerrettich <b>7) 14)</b>	36 g	54 g**	72 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	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	584 kJ/140 kcal	3042 kJ/727 kcal
Fett	6,5 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	9,7 g
Kohlenhydrate	16,1 g	83,7 g
– davon Zucker	5,1 g	26,4 g
Eiweiß	3,9 g	20,1 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:** DE: Deutschland NL: Niederlande IT: Italien 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 backen

Aus dem **Teig** 4 [6 | 8] dünne **Pfannkuchen** backen. Dazu in einer beschichteten Pfanne ca. 0,5 EL [0,75 EL | 1 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**, **Frühlingszwiebelringe** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** 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.

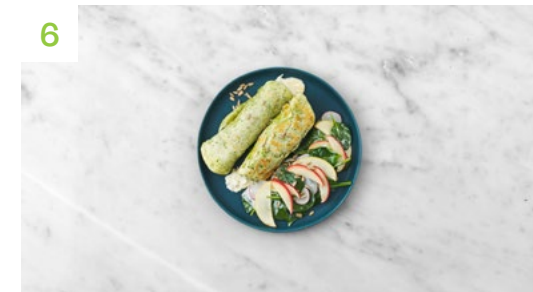


## 5 Salat fertig stellen

**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>

