Deftig-saftiger Strudel mit Grünkohl,

Kochschinken & einem winterlichen Spinatsalat

SPECIAL

Blätterteig

Kochschinken

mittelscharf Senf

Gemüsezwiebel

Crème fraiche

Gewürzmischung"Baharat"

Orange

Babygrünkohl

Knoblauchzehe

Babyspinat

40 Minuten

Stufe 3

So genießen wir Grünkohl am allerliebsten! Mitsamt Kochschinken, Zwiebeln und Knoblauch wird das deftige Wintergemüse zu einer herzhaften Füllung verarbeitet, die dann in einem Strudel goldbraun und knusprig gebacken wird. Während des Backens bleibt genügend Zeit, um einen frischen Salat aus Babyspinat und Orange als Beilage vorzubereiten. Die Kombination aus herzhaft und süß wird Dich hoffentlich genauso begeistern wie uns – guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne, 1 Backblech und 1 große Schüssel**.

1 SCHINKEN SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Kochschinken halbieren und in 0,5 cm breite Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und fein würfeln.

Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

2 FÜLLUNG ZUBEREITEN

Öl* in einer großen Pfanne erhitzen und **Zwiebelwürfel** und **Knoblauch** für 2 – 3 Min anschwitzen.

Grünkohl in die Pfanne geben und für 2 Min. mit anbraten.

Danach 100g [150g | 200g] **Crème Fraîche**, **Senf** und **Gewürzmischung** unterrühren.

Anschließend **Schinkenstreifen** unterheben und für 3 – 8 Min. köcheln lassen, bis Köcheln lassen bis alles schön eingedickt ist.

Füllung mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

3 STRUDEL FÜLLEN

Blätterteig auf einem Backblech ausrollen und von der Längsseite her halbieren.

Grünkohl-Schinken-Füllung mittig auf beiden **Teigstücken** verteilen.

Eventuell etwas von der **Flüssigkeit** weggießen. Zuerst die kurzen Seiten einschlagen, danach die längeren Seiten darüberklappen und festdrücken.

4 STRUDEL BACKEN

Strudel auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20 Min. backen, bis die Oberfläche braun ist.

5 SALAT ZUBEREITEN

Orange halbieren, eine **Hälfte** schälen, noch einmal halbieren und in dünne Halbmonde schneiden, die andere Hälfte auspressen.

Orangensaft, **Öl*** und **Essig*** in einer großen Schüssel zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Babyspinat in die Schüssel geben und kurz vor dem Anrichten mit dem **Dressing** vermischen.

6 ANRICHTEN

Strudel aus dem Backofen nehmen und leicht abkühlen lassen.

Strudel nach Belieben aufschneiden, auf Teller verteilen und mit **Salat** genießen.

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN
ZUTATEN

	2P	3P	4P
Frischer Blätterteig 1)	1	1 ½	2
Kochschinken	80 g	120g	160 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	15ml	20 ml
Zwiebel DE	1	1	2
Creme fraîche 5)	150 g	225g	300 g
Gewürzmischung "Baharat"	1 g	1 g	2 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Orange	1	1	1
Baby-Grünkohl	50 g	75 g	100 g
Baby-Spinat	50 g	75 g	100 g
Öl*	je 1 EL	je 1 ½ EL	je 2 EL
Essig*	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	807 kJ/193 kcal	4038 kJ/965 kcal
Fett	13 g	67 g
– davon ges. Fettsäuren	6 g	34 g
Kohlenhydrate	13 g	65 g
– davon Zucker	5 g	19 g
Eiweiß	5 g	26 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de

AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH