



Deftig-saftiger Strudel mit Grünkohl, Kochschinken & einem winterlichen Spinatsalat

SPECIAL



Blätterteig



Kochschinken



mittelscharf Senf



Gemüsezwiebel



Crème fraîche



Gewürzmischung "Baharat"



Orange



Babygrünkohl



Knoblauchzehe



Babyspinat

15 [20|25] Min. 35 [40|40] Min.

Thermomix kocht

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!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Obst** ab und tupfe den **Grünkohl** gut trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft)** vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du ein **Backblech** und **2 große Schüssel**.



1 DÜNSTEN
Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren, beides in den Mixtopf geben **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Grünkohl** gut trocknen, je nach Größe halbieren, in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1,5** weiterdünsten. Währenddessen **Kochschinken** halbieren und in 0,5 cm breite Streifen schneiden.



4 STRUDEL BACKEN
Blätterteig auf einem Backblech ausrollen und von der Längsseite her halbieren. **Grünkohl-Schinken-Füllung** mittig auf beide **Teigstücke** verteilen. Zuerst die kurzen Seiten einschlagen, danach die längeren Seiten darüberklappen und festdrücken. **Strudel** auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20 Min. backen, bis die Oberfläche braun ist. Währenddessen den **Salat** zubereiten.



2 GRÜNKOHL ABTROPFEN
Nach dem Dünsten **Grünkohl** in eine Schüssel umfüllen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, **Grünkohl** zum Abtropfen in den Gareinsatz füllen und gut ausdrücken. Gareinsatz mit dem Spatel wieder herausnehmen und Mixtopf leeren.

TIPP: Verwende Deinen 2. Mixtopf zum **Grünkohl abtropfen**.



5 SALAT ZUBEREITEN
Mixtopf spülen und trocknen. **Orange** schälen und halbieren. Eine **Hälfte** in dünne Halbmonde schneiden und in eine große Schüssel geben. Die andere Hälfte noch einmal halbieren und in den Mixtopf geben. **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 8** zu einem **Dressing** mixen. **Babyspinat** in die große Schüssel zugeben. **Dressing** aus dem Mixtopf daraufgießen, **Öl*** zugeben und vermengen.



3 FÜLLUNG FERTIGSTELLEN
Danach 100g [150g | 200g] **Crème Fraiche**, **Senf** und **Gewürzmischung** in den leeren Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4** vermengen.

Abgetropften **Grünkohl** und **Schinkenstreifen** zugeben und **20 Sek./☞/Stufe 3** vermengen.

Strudelfüllung mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN
Strudel aus dem Backofen nehmen und leicht abkühlen lassen. **Strudel** nach Belieben aufschneiden, auf Teller verteilen und mit **Salat** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
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
Crème fraîche	150 g	225g ☞	300 g
Gewürzmischung "Baharat"	1 g	1 g	2 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Orange	1	1	1
Babygrünkohl	50 g	75 g	100 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Öl*	10 g	15 g	20 g
Essig*	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Öl* für den Salat	½ EL	¾ EL	1 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

Guten Appetit!