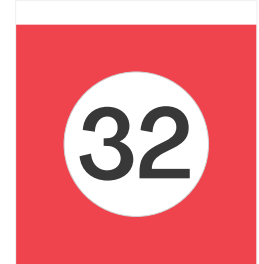


Filo Pie mit würziger Porree-Spinat-Füllung

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld Thermomix kocht • 678 kcal • Tag 3 kochen



Filoteig



Porree



Babyspinat



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Soja Kochcrème



Worcestersauce



Gewürzmischung „Hello Muskat“



mittelscharfer Senf



Hefeflocken



Sesam



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Balsamicoessig*, Pflanzliche Margarine*, Zucker*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Auflaufform und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Filoteig 11) 15)	0,5**	1	1,5**
Porree NL BE	1	1,5**	2
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Karotte DE NL DK	2	3	4
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Soja Kochcrème 11)	250 ml	375 ml**	500 ml
Worcester Sauce	16 ml	24 ml	32 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Hefeflocken	5 g	7,5 g**	10 g
Sesam 3)	10 g	20 g	20 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. 540 g)
Brennwert	523 kJ/125 kcal	2836 kJ/678 kcal
Fett	6,61 g	35,81 g
– davon ges. Fettsäuren	0,81 g	4,40 g
Kohlenhydrate	12,51 g	67,81 g
– davon Zucker	3,82 g	20,69 g
Eiweiß	3,22 g	17,43 g
Salz	0,625 g	3,386 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: **3**) Sesamsamen **9**) Senf **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland **DK:** Dänemark **BE:** Belgien **ES:** Spanien



Gemüse vorbereiten

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Karotte nach Belieben schälen und in grobe Stücke schneiden.

Porree längs halbieren, gründlich auswaschen und in ca. 1 cm Stücke schneiden.



Für die Füllung

Karotte, **Porree**, **Zwiebel** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **25 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **7 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



Füllung vollenden

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

Gedünstetes **Gemüse** durch den Gareinsatz abgießen und zurück in den Mixtopf geben. **Worcester Sauce**, **„Hello Muskat“**, **Senf**, **Hefeflocken**, **Soja Kochcrème** und **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **5 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen. Die Hälfte vom **Spinat** mit dem Spatel unterheben und **Füllung** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pie vorbereiten

In eine gefettete Auflaufform 4 [6 | 8] **Filoblätter** übereinanderlegen, sodass der **Teig** die Auflaufform bedeckt und etwas überhängt. **Füllung** auf dem Boden verteilen. **Filoblätter** über der **Füllung** zusammenschlagen. 1 [1 | 2] Filoblatt in größere Stücke teilen und auf die **Füllung** legen, sodass die **Füllung** ganz bedeckt ist.

Tipp: Benutze 2 Auflaufformen für 3 oder 4 Personen.

Der **Filoteig** kann ruhig etwas locker und unordentlich sein, dann wird dieser extra knusprig.



Für den Salat

Den **Teig** mit etwas geschmolzene **pflanzliche Margarine*** oder **Öl*** beträufeln, **Sesam** über dem Pie verteilen und 12 – 15 Min. im Ofen backen.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, **Salz***, **Zucker*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Restliche **Babyspinat** unterheben.



Anrichten

Filo Pie in 4 [6 | 8] Stücken teilen und auf Teller anrichten. Mit **Salat** servieren.

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>

