



Goldbrauner Schinken-Zucchini-Strudel,

dazu ein fruchtiger Birnen-Urkarotten-Salat



HELLO URKAROTTE

Heute unbekannt, doch bis ins 19. Jahrhundert hinein waren der Anbau und Verzehr violetter oder auch schwarz-roter Karotten absolut nichts Ungewöhnliches.



frischer Blätterteig



Kochschinken



Frischkäse (Robiola)



mittelscharfer Senf



Birne



lila Karotte



Schnittlauch



Zucchini



Pinienkerne



Gewürzmischung „Baharat“

40 Minuten

Stufe 3

Neuentdeckung

Tag 1-5 kochen

Strudelgerichte haben eine lange Tradition und gehen auf das Habsburger Reich zurück, aus dem sie zunächst in die österreichische und dann in die deutsche Küche übernommen wurden. Unser **ballaststoffreiches** Strudelrezept verbindet gekonnt eine goldbraun gebackene, knusprige Hülle mit cremiger Frischkäse-Schinken-Füllung und einem frisch-fruchtigen Salat, der durch die lila Karotte auch noch optisch ein echter Hingucker ist. Guten Appetit!

Wasche **Obst**, **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne**, eine **Gemüsereibe**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 SCHINKEN SCHNEIDEN
Kochschinken halbieren und in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** grob raspeln.



2 FÜLLUNG ZUBEREITEN
 In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Pinienkerne** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht braun sind. Geraspelte **Zucchini** zu den **Pinienkernen** in die Pfanne geben und für 2 Min. mit anbraten. Anschließend **Frischkäse**, **Senf** und **Gewürzmischung** unterrühren, anschließend **Schinkenstreifen** unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 STRUDEL FÜLLEN
Blätterteig auf einem Backblech ausrollen und von der Längsseite her halbieren. **Füllung** mittig auf beide **Teigstücke** verteilen. Zuerst die kurzen Seiten einschlagen, danach die längeren Seiten darüberklappen und festdrücken. **Strudel** vorsichtig umdrehen und Oberseite im Abstand von ca. 2 cm einschneiden. **Strudel** auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20 Min. backen, bis die Oberfläche braun ist.



4 SALAT ZUBEREITEN
 In der Zwischenzeit **lila Karotte** und **Birne** schälen. Beides grob in eine kleine Schüssel raspeln, mit **Salz***, **Pfeffer***, **Olivöl*** und **Essig*** abschmecken. **Schnittlauch** in ca. 1 cm lange Röllchen schneiden und unter den **Salat** mischen.



5 STRUDEL ABKÜHLEN LASSEN
Strudel aus dem Backofen nehmen und leicht abkühlen lassen.



6 ANRICHTEN
Zucchini-Schinken-Strudel nach Belieben aufschneiden, auf Teller verteilen und mit **Birnen-Urkarotten-Salat** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kochschinken	120 g	180 g	240 g
Zucchini ES	1	1 (groß)	2
Pinienkerne 15)	10 g	15 g ☉	20 g
Frischkäse (Robiola) 7)	100 g	150 g ☉	200 g
mittelscharfer Senf 10)	20 ml	30 ml ☉	40 ml
Gewürzmischung „Baharat“ 15)	1 g	1,5 g ☉	2 g
frischer Blätterteig 1)	1	1½ ☉	2
lila Karotte NL	1	2 (klein)	2
Birne DE	1	2 (klein)	2
Schnittlauch	10 g	15 g	20 g
Olivöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Essig*	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. 550 g)
Brennwert	760 kJ/183 kcal	4029 kJ/969 kcal
Fett	13 g	67 g
- davon ges. Fettsäuren	6 g	32 g
Kohlenhydrate	13 g	65 g
- davon Zucker	4 g	19 g
Eiweiß	5 g	27 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 10) Senf
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, ES: Spanien, NL: Niederlande

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Buon Appetito!