

Griechischer Filo-Zucchini-Strudel

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld Thermomix kocht • 617 kcal • Tag 3 kochen

12



Filoteig



Zucchini



Hirtenkäse



Babyspinat



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Sonnenblumenkerne



Knoblauchzehe



Tomate



Frühlingszwiebel



Buttermilch-Zitronen-
Dressing



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

⌚ 25 [25 | 30] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Auflaufform und 1 kleine feuerfeste Schale

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Filoteig 11 15	0,5**	0,75**	1
Zucchini NL ES MA	1	2	2
Hirtenkäse 7	150 g	200 g	300 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 g**	1,5 g**	2 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Tomate NL ES MA	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	2	3	4
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	50 ml	75 ml**	100 ml

**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. 440 g)
Brennwert	584 kJ/139 kcal	2583 kJ/617 kcal
Fett	6,82 g	30,17 g
– davon ges. Fettsäuren	1,94 g	8,60 g
Kohlenhydrate	12,48 g	55,24 g
– davon Zucker	2,71 g	11,99 g
Eiweiß	6,57 g	29,09 g
Salz	0,684 g	3,028 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 **11** Soja **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in grobe Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



Füllung vollenden

Evtl. entstandene **Flüssigkeit** vom **Gemüse** durch den Gareinsatz abgießen und **Zucchini** zurück in den Mixtopf geben.

Die Hälfte vom **Babyspinat** in den Mixtopf zugeben, **Hirtenkäse** mit den Händen dazu krümeln und **2 Min./☞/Stufe 1** vermischen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Füllung

Zucchini und die Hälfte [drei Viertel | alles] von „**Hello Buon Appetito**“ zugeben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Frühlingszwiebelringe zugeben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **4 Min/100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen eine Auflaufform leicht einfetten (für 3 und 4 P. 2 Auflaufformen verwenden).



Auflauf backen

Gemüse auf dem **Teigboden** verteilen und die überlappenden Seiten der **Filoteigblätter** locker über der **Füllung** zusammenschlagen, sodass die **Füllung** komplett vom **Teig** bedeckt ist.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** über den **Teig** träufeln und den Auflauf im Ofen 18 – 22 Min. backen, bis der **Teig** goldbraun und knusprig ist.

Währenddessen **Sonnenblumenkerne** in eine kleine feuerfeste Schale geben, mit in den Ofen geben und 2 – 3 Min. rösten.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden, Strunk dabei entfernen.



Auflauf vorbereiten

3 [4,5 | 6] **Filoteigblätter** aus der Packung nehmen.

1 **Teigblatt** in die gefettete Auflaufform legen, sodass der **Teig** an allen Seiten der Auflaufform etwas überhängt.

Teigblatt dünn mit **Olivenöl*** bepseln und ein 2. Blatt darüber legen.

Teigblatt ebenfalls dünn mit **Öl*** bepseln und ein weiteres **Teigblatt** darüber legen.

(Für 3 und 4 P. entsprechend eine weitere Auflaufform mit **Teig** auslegen).



Anrichten

In einer großen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mit restlichem **Babyspinat**, **Tomatenwürfeln** und gerösteten **Sonnenblumenkernen** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Auflauf nach der Backzeit ca. 5 Min. ruhen lassen, dann in Stücke schneiden und mit dem **Salat** auf Teller verteilen.

Guten Appetit!