

# Spinat-Ricotta-Crêpes mit Walnüssen und frischem Salat mit Radieschen und Karotte

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien 40 – 50 Minuten • 590 kcal • Tag 5 kochen

22



Ricotta



Babypinac



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Zitrone, gewachst



Milch



Weizenmehl



Walnüsse



Karotte



Radieschen



Salatmischung



Buttermilch-Zitronen-  
Dressing



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

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 hohes Rührgefäß und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ricotta <b>7)</b>	100 g	187,5 g**	250 g
Babypinac	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	7,5 g**	10 g
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	1
Milch <b>7)</b>	200 ml	300 ml**	400 ml
Weizenmehl <b>15)</b>	150 g	225 g	300 g
Walnüsse <b>24)</b>	10 g	20 g	20 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	1	2
Radieschen <b>DE   NL   IT</b>	100 g	150 g	200 g
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 550 g)
Brennwert	451 kJ/108 kcal	2470 kJ/590 kcal
Fett	4,60 g	25,20 g
– davon ges. Fettsäuren	1,00 g	5,50 g
Kohlenhydrate	12,85 g	70,34 g
– davon Zucker	2,87 g	15,71 g
Eiweiß	3,24 g	17,76 g
Salz	0,336 g	1,839 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen **24)** Walnüsse

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei



### 1 Teig anrühren

In einem hohen Rührgefäß **Mehl**, **Milch**, 100 ml [**150 ml | 200 ml**] **Wasser\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem glatten **Teig** verrühren und beiseitestellen.

**Zitrone** heiß abwaschen.

1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Zitronenschale** fein abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



### 2 Für den Salat

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Karotte** schälen und grob in eine große Schüssel raspeln.

**Radieschen** vierteln oder in dünne Scheiben schneiden und zu der **Karotte** in die Schüssel geben. **Salatmischung** ebenfalls in die Schüssel geben.



### 3 Walnüsse rösten

**Walnusskerne** in der Packung etwas zerdrücken. Dann in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten und herausnehmen.

In der Pfanne **Spinat** und weiße **Frühlingszwiebelringe** mit 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Wasser\*** 2 – 3 Min. erhitzen, bis der **Spinat** etwas zusammenfällt.

**Pfanneninhalte** in eine große Schüssel geben und mit der **Gewürzmischung „Hello Muskat“** mischen.

**Ricotta** und **Zitronenabrieb** untermischen und mit 0,5 TL [**0,75 TL | 1 TL**] **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### 4 Pfannkuchen braten

Pfanne einmal auswischen und darin aus dem **Teig** nacheinander 4 [6 | 8] dünne **Pfannkuchen** braten. Dazu jeweils 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Öl\*** darin erhitzen, etwas **Teig** in die Pfanne geben und gleichmäßig verteilen. 1 – 2 Min. bei mittelhoher Hitze braten, dann wenden und erneut 2 – 3 Min. braten. Die **Pfannkuchen** auf einem Teller mit einem Deckel abdecken, um sie warmzuhalten.

**Tipp:** Verwende 2 Pfannen für 4 Personen.



### 5 Salat mischen

Während die **Pfannkuchen** braten, **Salatzutaten** mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und dem **Soft** aus 1 [**1,5 | 2**] **Zitronenspalte** vermengen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Auf jedem **Pfannkuchen** etwas **Spinat-Ricotta-Masse** auf einer Hälfte verteilen, **Pfannkuchen** darüber zusammenklappen und noch einmal mittig falten.



### 6 Anrichten

**Spinat-Ricotta-Pfannkuchen** und **Salat** auf Teller verteilen.

**Pfannkuchen** mit **Walnüssen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>



### Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. **Tipp** für einen milderen Geschmack: übergieß die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.