



SCHINKEN-ZUCCHINI-STRUDEL,

dazu ein fruchtiger Birnen-Urkarotten-Salat



HELLO LILA KAROTTE

Ursprünglich kommt die lila Karotte aus dem mittleren Osten. Sie wird auch Urkarotte genannt, weil früher jede Karotte lila war und nicht orange.



Kochschinken



frischer Blätterteig



Robiola-Frischkäse



mittelscharfer Senf



Birne



lila Karotte



Schnittlauch



Zucchini



Pinienkerne



Gewürzmischung

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Strudelgerichte haben eine lange Tradition und gehen schon auf das Habsburger Reich zurück, aus dem sie zunächst in die österreichische und dann auch in die deutsche Küche übernommen wurden. Unser herzhaftes Strudelrezept verbindet gekonnt eine goldbraun gebackene, knusprige Hülle mit cremiger Frischkäse-Schinken-Füllung und einem frisch-fruchtigen Salat, der außerdem 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 großen Topf**, ein **Backblech**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne** und eine **Gemüsereibe**.



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** hinzugeben und für 2 Min. anbraten. Danach **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. **Zucchini-Schinken-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 in eine kleine Schüssel reiben, mit **Salz**, **Pfeffer**, 1 TL [1 EL] **Olivenöl** und 1 TL [1 EL] **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	4P
Kochschinken	120 g	240 g
Zucchini PL	1	2
Pinienkerne 15)	10 g	20 g
Frischkäse (Robiola) 7)	100 g	200 g
mittelscharfer Senf 10)	20 ml	40 ml
Gewürzmischung „Baharat“ 15)	1 g	2 g
frischer Blätterteig 1)	1 Rolle	2 Rollen
lila Karotte BE	1	2
Birne (Williams) FR	1	2
Schnittlauch	10 g	20 g

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Essig*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	777 kJ/187 kcal	3661 kJ/878 kcal
Fett	11 g	52 g
- davon ges. Fettsäuren	5 g	21 g
Kohlenhydrate	17 g	76 g
- davon Zucker	4 g	16 g
Eiweiß	6 g	27 g
Ballaststoffe	2 g	9 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, FR: Frankreich, PL: Polen

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

Guten Appetit!