



DEFTIGER 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.



Birne



frischer Blätterteig



lila Karotte



Kochschinken



Sonnenblumenkerne



Friskäse



Petersilie



Schnittlauch



mittelscharfer Senf



Zucchini



Gewürzmischung „Baharat“

35 - 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-5 kochen

Wasche **Gemüse, Obst** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Gemüsereibe** und **1 große Pfanne**.



1 SCHINKEN SCHNEIDEN

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

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 **Sonnenblumenkerne** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht braun sind.

Geraspelte **Zucchini** zu den **Sonnenblumenkernen** in die Pfanne geben und für 2 Min. mit anbraten. Danach **Frischkäse**, **Senf** und **Gewürzmischung** unterrühren, anschließend **Schinkenstreifen** unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 STRUDEL FÜLLEN

Blätterteig auf einem einem mit Backpapier belegten Backblech ausrollen und von der Längsseite her halbieren.

Zucchini-Schinken-Füllung mittig auf beide Teigstücke verteilen. Eventuell etwas von der Flüssigkeit weggießen.



4 STRUDEL ROLLEN

Zuerst die kurzen Seiten des **Blätterteigs** 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.



5 SALAT ZUBEREITEN

In der Zwischenzeit **lila Karotte** und **Birne** schälen. Beides grob in eine kleine Schüssel raspeln, mit **Salz**, **Pfeffer**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Essig*** abschmecken.

Schnittlauch in ca. 1 cm lange Röllchen schneiden.

Petersilie fein hacken.

Kräuter unter den **Salat** mischen.



6 ANRICHTEN

Strudel aus dem Backofen nehmen und leicht abkühlen lassen. **Zucchini-Schinken-Strudel** aufschneiden, auf Teller verteilen und mit **Birnen-Urkarotten-Salat** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kochschinken	120 g	180 g	240 g
Zucchini <small>PL NL</small>	1	1	2
Sonnenblumenkerne	10 g	20 g	20 g
Frischkäse <small>5)</small>	100 g <small>☉</small>	150 g <small>☉</small>	200 g <small>☉</small>
mittelscharfer Senf <small>4)</small>	10 ml	15 ml <small>☉</small>	20 ml
Gewürzmischung „Baharat“	1 g <small>☉</small>	2 g <small>☉</small>	2 g <small>☉</small>
frischer Blätterteig <small>1)</small>	1	1½ <small>☉</small>	2
Birne <small>BE NL</small>	1	1½ <small>☉</small>	2
lila Karotte <small>NL</small>	1	1	2
Petersilie/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Essig* <small>1) 11)</small> für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
Olivenöl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	757 kJ/181 kcal	4.408 kJ/1.054 kcal
Fett	13 g	74 g
- davon ges. Fettsäuren	6 g	37 g
Kohlenhydrate	11 g	67 g
- davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	5 g	28 g
Salz	1 g	4 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

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch

11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

PL: Polen NL: Niederlande BE: Belgien



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at