

GRÜNER SPARGEL

umhüllt von Quark-Pfannkuchen mit Orangen-Feldsalat





HELLO SPARGEL

Das edle Stangengemüse gehört für uns einfach in den Frühling! Spargel ist obendrein sehr kalorienarm – perfekt für alle, die gerne leicht genießen!





grüner Spargel







Weizenmehl





Speisequark

Orange





Feldsalat

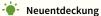
Walnüsse

25 Minuten











leichter Genuss

Die Spargelsaison ist endlich eröffnet! Passend dazu haben wir diese lecker-leichte Spargel-Variation kreiert. Würziger Spargel, fruchtige Orange und herzhafte Quark-Pfannkuchen zergehen auf der Zunge und sorgen heute für herzhafte Frühlingsmomente! Guten Appetit!

GEHT'S

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab. Erhitze reichlich Wasser Im Wasserkocher. Zum Kochen benötigst Du außerdem 1 großen Topf, 2 große Schüsseln, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel. Entdecke den grünen Spargel umhüllt von Quark-Pfannkuchen.



SPARGEL VORBEREITEN Vom Ende der Spargelstangen ca. 2 cm abschneiden, dann Spargel nach Bedarf schälen.

★ TIPP: Die Spitzen des Spargels müssen nicht geschält werden.



2 SPARGEL GAREN
In einen großen Topf reichlich heißes
Wasser füllen, Salz und 1 Prise Zucker
zugeben. Spargelstangen darin 6 – 8 Min.
auf mittlerer Stufe garen.



FÜR DIE PFANNKUCHEN
Blätter der Petersilie abzupfen und fein hacken. In einer großen Schüssel Weizenmehl, Backpulver, 1/3 des Speisequarks, 1 EL [2 EL]
Öl, 150 ml [300 ml] kaltes Wasser und 1/2 der gehackten Petersilie und Salz zu einem glatten Teig verrühren. In einer großen Pfanne 1/2 EL [1 EL] Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, 1/4 [1/8] des Teiges hineingeben und auf jeder Seite 2 – 3 Min. goldbraun ausbacken.
Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren.



4 KRÄUTERGUARK
In einer kleinen Schüssel restlichen
Quark mit restlicher gehackter Petersilie,
etwas Salz und Pfeffer verrühren.



SALAT ZUBEREITEN
Orange schälen und in Spalten
schneiden. In einer großen Schüssel
2 EL [4 EL] Olivenöl, 1 EL [2 EL] Essig,
etwas Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker zu
einem Dressing glattrühren. Feldsalat,
Orangenspalten und Walnüsse unterheben.



ANRICHTEN
Pfannkuchen mit Kräuterquark
bestreichen, je 1 Stange Spargel darin
einwickeln, auf Teller verteilen. Mit
Orangen-Feldsalat genießen.

Guten Appetit!

ZUTATEN

| | 2P | 4P |
|-------------------|-------|-------|
| grüner Spargel | 200 g | 400 g |
| Petersilie | 10 g | 20 g |
| Weizenmehl 1) 15) | 100 g | 200 g |
| Backpulver 15) | 2 g | 4 g |
| Speisequark 7) | 250 g | 500 g |
| Orange ES | 1 | 2 |
| Feldsalat | 75 g | 150 g |
| Walnüsse 8) 15) | 10 g | 20 g |
| | | |

Salz*, Zucker*, (Oliven-)Öl*, Pfeffer*, 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.

| DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO | 100 g | PORTION (ca. 700 g) |
|------------------------------------|-----------------|------------------------|
| Brennwert | 556 kJ/133 kcal | 2276 kJ/ 544 kcal |
| Fett | 7 g | 27 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2 g | 10 g |
| Kohlenhydrate | 13 g | 51 g |
| – davon Zucker | 4 g | 15 g |
| Eiweiß | 5 g | 22 g |
| Ballaststoffe | 1 g | 6 g |
| Salz | 0 g | 1 g |

ALLERGENE

1) Gluten 7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien

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

: **2017**|KW16|3

