



GRÜNER SPARGEL

umhüllt von Quark-Pfannkuchen mit Orangen-Feldsalat



HELLO SPARGEL

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



grüner Spargel



Petersilie



Weizenmehl



Backpulver



Speisequark



Orange



Feldsalat



Walnüsse

25 Minuten

Stufe 2

Veggie

Neuentdeckung

leichter Genuss

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

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**.



1 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.



3 FÜR DIE PFANNKUCHEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. In einer großen Schüssel **Weizenmehl**, **Backpulver**, $\frac{1}{3}$ des **Speisequarks**, 1 EL [2 EL] **Öl**, 150 ml [300 ml] kaltes **Wasser** und $\frac{1}{2}$ der gehackten **Petersilie** und **Salz** zu einem glatten **Teig** verrühren. In einer großen Pfanne $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Öl** auf mittlerer Stufe erhitzen, $\frac{1}{4}$ [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 KRÄUTERQUARK

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



5 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.



6 ANRICHTEN

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

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN 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).

Instagram Facebook #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