



DEFTIG-SAFTIGER SCHINKEN-ZUCCHINISTRUDEL,

dazu ein fruchtiger Birnen-Urkarotten-Salat



HELLO LILA KAROTTE

Heute unbekannt, doch bis ins 19. Jahrhundert hinein waren der Anbau und Verzehr violetter oder auch schwarz-roter Möhren absolut nichts Ungewöhnliches.



Kochschinken



frischer Blätterteig



Frischkäse



mittelscharfer Senf



Birne



lila Karotte



Schnittlauch



Zucchini



Pinienkerne



Gewürzmischung "Baharat"



40 Minuten

Stufe 3

Neuentdeckung

Tag 1-5 kochen

Strudelgerichte haben eine lange Tradition und gehen auf das Habsburger Reich zurück, aus dem sie zunächst in die österreichische und dann in die deutsche Küche übernommen wurden. Unser **ballaststoffreiches** Strudelrezept verbindet gekonnt eine goldbraun gebackene, knusprige Hülle mit cremiger Frischkäse-Schinken-Füllung und einem frisch-fruchtigen Salat, der durch die lila Karotte auch noch optisch ein echter Hingucker ist. Guten Appetit!

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne**, eine **Gemüsereibe**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 ZU BEGINN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Kochschinken halbieren und in 0,5 cm breite Streifen schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** grob raspeln.



4 STRUDEL BACKEN

Strudel auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20 Min. backen, bis die Oberfläche braun ist.

SALAT ZUBEREITEN

In der Zwischenzeit **lila Karotte** und **Birne** schälen. Beides grob in eine kleine Schüssel raspeln, mit **Salz***, **Pfeffer***, **Olivenöl*** und **Essig*** abschmecken.

Schnittlauch in ca. 1 cm lange Röllchen schneiden und unter den **Salat** mischen.



2 FÜLLUNG ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Pinienkerne** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht braun sind.

Geraspelte **Zucchini** zu den **Pinienkernen** in die Pfanne geben und für 2 Min. mit anbraten.

Anschließend **Frischkäse**, **mittelscharfen Senf** und **Gewürzmischung** unterrühren.

Schinkenstreifen unterheben.

Füllung mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 STRUDEL ABKÜHLEN LASSEN

Strudel aus dem Backofen nehmen und leicht abkühlen lassen.



3 STRUDEL FÜLLEN

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

Füllung mittig auf beide Teigstücke verteilen (überschüssige Flüssigkeit weggießen). Zuerst die kurzen Seiten einschlagen, danach die längeren Seiten darüberklappen und festdrücken.

Strudel vorsichtig umdrehen und Oberseite im Abstand von ca. 2 cm einschneiden.



6 ANRICHTEN

Zucchini-Schinken-Strudel nach Belieben aufschneiden, auf Teller verteilen und mit **Birnen-Urkarotten-Salat** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kochschinken	120 g	180 g	240 g
Zucchini ES	1	1 (groß)	2
Pinienkerne 15)	10 g	15 g	20 g
Frischkäse (Robiola) 7)	100 g	150 g	200 g
mittelscharfer Senf 10)	10 ml	15 ml	20 ml
Gewürzmischung "Baharat" 15)	1 g	1,5 g	2 g
frischer Blätterteig 1)	1	1½	2
lila Karotte BE NL	1	2 (klein)	2
Birne BE NL	1	2 (klein)	2
Schnittlauch	10 g	15 g	20 g
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Essig*	½ EL	¾ EL	1 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	764 kJ/184 kcal	4011 kJ/965 kcal
Fett	13 g	67 g
– davon ges. Fettsäuren	7 g	32 g
Kohlenhydrate	13 g	65 g
– davon Zucker	4 g	19 g
Eiweiß	5 g	26 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen **7)** Milch **10)** Senf

15) kann Spuren von Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf und Sesam enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!

2018 | KW 24 | 5

HelloFRESH