

## 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.





frischer Blätterteig



Robiola-Frischkäse



mittelscharfer Senf











Pinienkerne

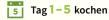


Gewürzmischung

**30** Minuten

■ Stufe 1





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!

# GEHT'S

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.



**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.



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.



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.



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

## **Guten Appetit!**

# ZUTATEN

	2P	4P
Kochschinken	120 g	240 g
Zucchini <mark>PL</mark>	1	2
Pinienkerne 15)	10 g	20 g
Frischkäse (Robiola) <mark>7)</mark>	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.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	777 kJ/187 kcal	3661 kJ/878 kcal
ett	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!)

### URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, FR: Frankreich, PL: Polen

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012)







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