



Freude am Kochen-
einfach gemacht!



KW17
2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

HelloFresh.ch ■ kundenservice@hellofresh.ch

Spinat Küchli mit Cherry-Tomaten Gurkensalat

Ein tolles Rezept, das Kindheitserinnerungen weckt (oder neue kreiert). Es gibt wohl kaum einen besseren Weg um leckeren Spinat an die Familie zu bringen als mit einem Spinatküchli. En Guete!

 45 min.

 Stufe 1



Kuchenteig



Rahm



Spinat



Gruyère



Gurke



Cherry-Tomaten



Dill

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kuchenteig 1) 15)	1	1
Rahm 7)	150 ml	300 ml
Spinat	400 g	800 g
Gruyère 7)	50 g	100 g
Gurke	1	2
Cherry-Tomaten	100 g	200 g
Dill	5 g	10 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose

15) Kann Spuren von

Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 786 kcal

Kohlenhydrate: 34 g

Fett: 59 g, Eiweiß: 23 g

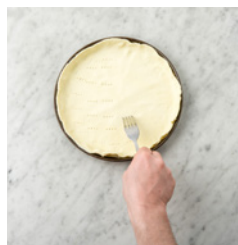
Ballaststoffe: 11 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

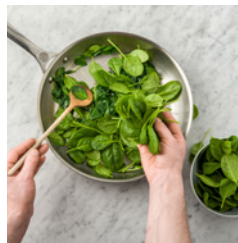
Butter, Olivenöl, Weisswein Essig, Salz, Pfeffer, 1 Ei,

Was zum Kochen gebraucht wird

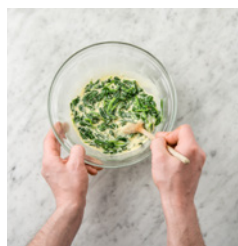
Backofen, runde Tarte- /Auflauf form ca 30 cm (20 cm für 2 Personen), Alufolie,
grosser Pfanne mit Deckel



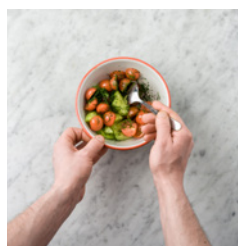
1 Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. **Kuchenteig** in eine leicht gefettete Tarte- oder Auflauf form geben. Den teigboden mit einer Gabel mehrmals einstecken. Mit Alufolie (Glänzende Seite nach Unten) bedecken und ca. 10 Min. blindbacken (ohne Füllung). Anschliessend Alufolie entfernen und den Teig 5 Min. weiterbacken. Form aus den Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.



2 **Spinat** waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. In einer grosse Pfanne 20 g Butter erhitzen. Den **Spinat** nach und nach zugeben und zugedeckt kochen bis er vollständig zerfallen ist. Abkühlen lassen, das Wasser heraus pressen und grob hacken.



3 In einer grossen Schüssel 1 **Ei** mit dem Rahm verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** wurzen, mit dem **Spinat** und **geriebenen Käse** vermengen. Füllung auf dem vorgebackenen Teigboden verteilen und in Backofen 20-25 Min. fertig garen.



4 **Gurke** waschen, schälen, längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Tranchen schneiden. **Cherry-Tomaten** waschen, abtropfen und halbieren. Dill waschen trocken schütteln, spitzen abzupfen und fein hacken. Anschliessend in einer kleinen Schüssel 1 EL **Weisswein Essig**, 2 EL **Olivenöl** und etwa **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Gurken**, **Cherry-Tomaten** und **Dill** unterheben.

5 Spinatküchli aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden, auf Tellern verteilen und mit dem Salat geniessen!