

Frühlings-Strudel mit Kräutercreme & Kohlrabi

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld unter 650 Kalorien Viel Gemüse 35 – 45 Minuten • 621 kcal • Tag 2 kochen



Filoteig



Rüebli



Kohlrabi



Babyspinat



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Frischecreme



Hartkäse geraspelt



Salatmischung



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Zwiebel



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|--|---------------|---------------|
| Filoteig 11 15 | 0.3 x 300 g** | 0.6 x 300 g** |
| Rüebli | 2 x 100 g | 4 x 100 g |
| Kohlrabi | 1 x 250 g | 2 x 250 g |
| Babyspinat | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Petersilie | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10 | 1 x 5 g | 2 x 5 g |
| Frischcreme 7 | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| Hartkäse geraspelt 7 8 | 1 x 40 g | 2 x 40 g |
| Salatmischung | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9 | 1 x 50 ml | 2 x 50 ml |
| Zwiebel | 1 x 100 g | 2 x 100 g |

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 540 g) |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert | 483 kJ/ 116 kcal | 2597 kJ/ 621 kcal |
| Fett | 7.16 g | 38.46 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 2.61 g | 14.04 g |
| Kohlenhydrate | 8.73 g | 46.95 g |
| - davon Zucker | 3.68 g | 19.80 g |
| Eiweiss | 3.73 g | 20.05 g |
| Salz | 0.566 g | 3.044 g |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7** Milch (einschliesslich Laktose) **8** Eier **9** Senf **10** Sellerie **11** Soja **15** Weizen

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



1 Gemüse schneiden

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

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Kohlrabi vierteln, schälen und in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Rüebli schälen und schräg in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Lauch längs halbieren, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden.



2 Gemüse vorkochen

Einen grossen Topf mit reichlich heissem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Rüebli, **Kohlrabi** und **Lauch** hineingeben und 5 – 7 Min. kochen.

Dann durch ein Sieb abgessen, kalt abspülen und etwas abkühlen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 Für die Füllung

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Gemüse wieder in den Topf geben und mit **Frischcreme**, „**Hello Muskat**“, drei Viertel der gehackten **Kräuter**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



4 Filoteig vorbereiten

Filoteig aus der Packung nehmen.

Ein Blatt **Filoteig** ausbreiten, dünn mit wenig **Öl** bestreichen, ein zweites Blatt darauflegen, ebenfalls mit wenig **Öl** bestreichen und ein drittes Blatt darauf legen.

Den Stapel quer halbieren.

(Für 3 P. nochmal 3 halbe Blätter ebenso übereinander schichten, für 4 P. einen weiteren Blätterstapel herstellen und halbieren.)



5 Strudel backen

Gemüsemischung auf dem vorderen kurzen Teil der **Teigstücke** verteilen, dabei seitlich einen Rand lassen.

Käse darüber verteilen, Seitenränder einschlagen und den **Strudel** von der kurzen Seite her aufrollen.

Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

(Für 4 P. 2 Backbleche verwenden.) **Strudel** mit etwas **Wasser** bestreichen und im Ofen 18 – 22 Min. backen, bis der **Teig** leicht bräunt.



6 Anrichten

In einer grossen Schüssel **Salatmix** und **Buttermilch-Zitronendressing** verrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Frühlings-Strudel und **Salat** auf Teller verteilen.

Mit restlichen **Kräutern** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Spring strudel with herb cream and kohlrabi

Ingredients produce 50% less CO2

Vegetarian Family Climate hero Under 650 calories Lots of vegetables 35–45 minutes • 621 kcal • Cook on day 2



Filo pastry



Carrot



Kohlrabi



Baby spinach



Parsley



“Hello Nutmeg” spice mix



Cream cheese



Hartkäse geraspelt



Mixed salad



Buttermilk and lemon dressing



Onion

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot, 1 sieve and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | | 4P | |
|---|-------|---------|-------|---------|
| Puff pastry 11) 15) | 0.3 x | 300 g** | 0.6 x | 300 g** |
| Carrots | 2 x | 100 g | 4 x | 100 g |
| Kohlrabi | 1 x | 250 g | 2 x | 250 g |
| Baby spinach | 1 x | 150 g | 1 x | 300 g |
| Parsley | 1 x | 10 g** | 1 x | 10 g |
| “Hello Nutmeg” spice mix 10) | 1 x | 5 g | 2 x | 5 g |
| Cream cheese 7) | 1 x | 100 g | 1 x | 200 g |
| Hartkäse geraspelt 7) 8) | 1 x | 40 g | 2 x | 40 g |
| Mixed salad | 1 x | 50 g | 1 x | 100 g |
| Buttermilk-and-lemon dressing 7) 8) 9) | 1 x | 50 ml | 2 x | 50 ml |
| Onion | 1 x | 100 g | 2 x | 100 g |

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

| | 100 g | Portion (approx. 540 g) |
|---------------------------|---------------------|-------------------------|
| Calories | 483 kJ/ 116 kcal | 2597 kJ/ 621 kcal |
| Fat | 7.16 g | 38.46 g |
| – of which saturated fats | 2.61 g | 14.04 g |
| Carbohydrate | 8.73 g | 46.95 g |
| – of which sugar | 3.68 g | 19.80 g |
| Protein | 3.73 g | 20.05 g |
| Salt | 0.566 g | 3.044 g |

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard **10)** Celery **11)** Soya **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Chop the vegetables

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Heat plenty of water* in the kettle.

Peel and quarter the kohlrabi, then cut it into 0.5 cm thick slices.

Peel the carrots and cut them diagonally into 0.5 cm slices.

Halve the leek lengthways, rinse thoroughly and cut into thin rings.



2 Pre-cook vegetables

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.

Add the carrots, kohlrabi and leek and cook for 5–7 min.

Then drain through a sieve, rinse with cold water and leave to cool a little.

In the meantime, continue with the recipe.



3 For the filling

Pluck and finely chop the parsley leaves.

Return the vegetables to the pot and mix together with the cream cheese, “Hello Nutmeg” spice mix, three-quarters of the chopped herbs, salt* and pepper*.



4 Prepare the filo pastry

Remove the filo pastry from the packet.

Spread out a sheet of filo dough, lightly brush it with oil, place a second sheet on top, also brush it with a little oil and place a third sheet on top of that.

Halve the stack crossways.

(For 3 P. stack another 3 half sheets on top of one another, for 4 P. make a second stack of sheets and halve it).



5 Bake strudel

Spread the vegetable mixture over the front half of the short end of the pastry pieces, leaving a border at the edge.

Spread the cheese over it, fold the edges in and roll up the strudel from the short end.

Put the strudel on a baking tray lined with baking paper with the seam facing down.

(Use 2 baking trays for 4 P.) Brush the strudel with a little water and bake in the oven for 18–22 min. until the pastry is lightly browned.



6 Serve

Mix the mixed salad and buttermilk and lemon dressing together in a large bowl, season with salt* and pepper*.

Apportion the spring strudel and salad onto plates.

Top with the rest of the herbs.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Chausson de printemps à la crème aux herbes et chou-rave

Avec ses ingrédients, le plat génère 50 % de CO2 en moins.

Végétarien Famille Ecologique Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 35 – 45 minutes • 621 kcal • Cuisiner au 2e jour

17



Pâte phyllo



Carottes



Chou-rave



Pousses d'épinards



Persil



Mélange d'épices « Hello muscade »



Crème fraîche



Fromage dur râpé en fines lamelles



Assortiment de salade verte



Sauce au babeurre et au citron



Oignon



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole, 1 passoire et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|---|---------------|---------------|
| Pâte phyllo 11) 15) | 0,3 x 300 g** | 0,6 x 300 g** |
| Carottes | 2 x 100 g | 4 x 100 g |
| Chou-rave | 1 x 250 g | 2 x 250 g |
| Pousses d'épinards | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Persil | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Mélange d'épices « Hello muscade » 10) | 1 x 5 g | 2 x 5 g |
| Crème fraîche 7) | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| Fromage dur râpé en fines lamelles 7) 8) | 1 x 40 g | 2 x 40 g |
| Assortiment de salade verte | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9) | 1 x 50 ml | 2 x 50 ml |
| Oignons | 1 x 100 g | 2 x 100 g |

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

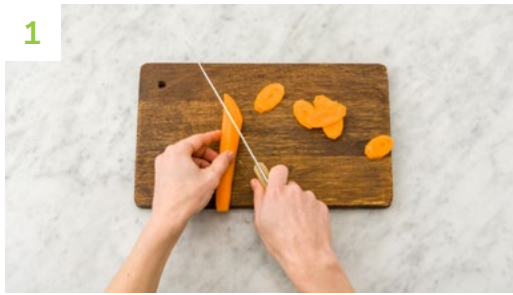
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

| | 100 g | Portion (env. 540 g) |
|----------------------------|---------------------|----------------------|
| Valeur calorique | 483 kJ/ 116 kcal | 2597 kJ/ 621 kcal |
| Lipides | 7,16 g | 38,46 g |
| – dont acides gras saturés | 2,61 g | 14,04 g |
| Glucides | 8,73 g | 46,95 g |
| – dont sucre | 3,68 g | 19,80 g |
| Protéines | 3,73 g | 20,05 g |
| Sel | 0,566 g | 3,044 g |

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose) 8) œufs 9) moutarde 10) céleri 11) soja 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Couper les légumes

Préchauffer le four à 200 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 180 °C).

Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.

Couper le chou-rave en quatre, l'éplucher et le couper en tranches de 0,5 cm.

Peler les carottes et les couper en diagonale en tranches de 0,5 cm.

Couper les poireaux en deux dans le sens de la longueur, bien les laver et les couper en fines rondelles.



4 Préparer la pâte phyllo

Retirer la pâte phyllo de l'emballage.

Étaler une feuille phyllo, la badigeonner avec un peu d'huile, poser une deuxième feuille sur la première, la badigeonner également avec un peu d'huile et placer une troisième feuille.

Couper la pile en deux en diagonale.

(Pour 3 pers., superposer encore 3 demi-feuilles ; pour 4 pers., faire une autre pile de feuilles et couper en deux).



2 Faire revenir les légumes

Remplir une grande casserole d'un grand volume d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Y ajouter les carottes, le chou-rave et les poireaux et faire cuire 5 à 7 min.

Égoutter ensuite dans une passoire, rincer à l'eau froide et laisser refroidir un peu.

Pendant ce temps, continuer la recette.



5 Faire cuire les chaussons

Répartir le mélange de légumes sur la partie avant étroite des morceaux de pâte en laissant un bord sur le côté.

Répartir dessus le fromage, rabattre les bords et rouler le chausson en commençant par le bord étroit.

Placer les chaussons sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, côté jointure vers le bas.

(Pour 4 pers., utiliser 2 plaques de cuisson.)

Badigeonner le chausson d'un peu d'eau* et faire cuire au four pendant 18 à 22 min jusqu'à ce que la pâte soit dorée.



3 Pour la garniture

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

Remettre les légumes dans la casserole, ajouter la crème fraîche, le « Hello muscade », les trois quarts des fines herbes hachées, le sel* et le poivre* et mélanger.



6 Dresser

Dans un saladier, mélanger l'assortiment de salade verte, la vinaigrette au babeurre et au citron, saler* et poivrer*.

Dresser les chaussons de printemps et la salade dans des assiettes.

Parsemer avec les fines herbes restantes.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

