

# Spinatrollen mit Rahmmeerrettichcreme dazu frischer Salat mit Apfel, Radiesli und Babyspinat

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 701 kcal • Tag 3 kochen



Weizenmehl



Milch



Radiesli



Babyspinat



Apfel



Frischecreme



Sahnemeerrettich



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Frühlingszwiebel



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 2 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Weizenmehl <b>15)</b>	2 x 75 g	4 x 75 g
Milch <b>7)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Frischcreme <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Sahnemeerrettich <b>7) 14)</b>	1 x 36 g	2 x 36 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 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. 510 g)
Brennwert	571 kJ/ 137 kcal	2931 kJ/ 701 kcal
Fett	6.1 g	31.5 g
- davon ges. Fettsäuren	1.9 g	9.5 g
Kohlenhydrate	16.2 g	82.9 g
- davon Zucker	5 g	25.8 g
Eiweiss	3.9 g	19.8 g
Salz	0.42 g	2.14 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 **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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



## Für den Omeletteteig

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

In einem hohen Rührgefäss die Hälfte vom **Spinat**, **Milch** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** mit einem Stabmixer glatt pürieren.

In einer grossen Schüssel **Mehl** mit „**Hello Muskat**“, 0.5 TL [1 TL] **Salz\*** und 0.5 TL [1 TL] **Pfeffer\*** vermengen. **Spinat-Milch-Mischung** dazugeben und zu einem glatten **Teig** verquirlen.



## Für die Meerrettich-Creme

In einer kleinen Schüssel **Rahm-Meerrettich**, **Frischcreme**, **Frühlingszwiebelringe** und 0.5 EL [1 EL] **Öl\*** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Alle **Omelettes** gleichmässig mit **Meerrettich-Creme** bestreichen und aufrollen.

**Röllchen** eng nebeneinander in eine Auflaufform legen.

**Tipp:** Benutze für 4 Pers. eventuell 2 Auflaufformen.



## Omelettes backen

Aus dem **Teig 4 [8]** dünne **Omelettes** backen. Dazu in einer beschichteten Bratpfanne ca. 0.5 EL [1 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Etwas **Teig** in die Bratpfanne geben, ca. 1.5 Min. anbraten, wenden und erneut 1.5 Min. anbraten. Zwischendurch einige Tropfen **Öl** nachgiessen.

**Omelettes** zum Abkühlen beiseitestellen und mit dem Rezept fortfahren.



## Salat fertig stellen

**Apfelspalten** und **Sonnenblumenkerne** getrennt voneinander auf eine Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs legen.

Auflaufform auf die andere Hälfte des Backblechs stellen und alles zusammen 3 – 5 Min. im Ofen backen.

In einer grossen Schüssel restlichen **Babyspinat** und **Radieslischeiben** mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.



## Obst & Gemüse schneiden

**Apfel** vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden.

**Radiesli** in feine Scheiben schneiden.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.



## Anrichten

**Spinat-Rollen** auf Teller verteilen. Den **Salat** dazu anrichten und mit gebackenen **Apfelscheiben** toppen. Alles mit den **Sonnenblumenkernen** bestreuen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

