

# Filo Pie mit würziger Lauch-Spinat-Füllung dazu frischer Spinatsalat

Vegan Family Viel Gemüse 40 – 50 Minuten • 683 kcal • Tag 3 kochen

32



Soja-Kochcrème



Worcestersauce



Lauch



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Filoteig



Rüebli



Zwiebel



mittelscharfer Senf



Hefeflocken



Babyspinat



Sesam



Knoblauchzehe



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Öl\*, Pflanzliche Margarine\*, Pfeffer\*, Balsamicoessig\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne,  
1 grosse Schüssel und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Soja-Kochcrème <b>11)</b>	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Worcester Sauce	2 x	8 ml	4 x	8 ml
Lauch	1 x	200 g	2 x	200 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	1 x	5 g	2 x	5 g
Filoteig <b>11) 15)</b>	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Hefeflocken	1 x	5 g	2 x	5 g
Babyspinat	1 x	100 g	1 x	200 g
Sesam <b>3)</b>	1 x	10 g	1 x	20 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 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. 560 g)
Brennwert	508 kJ/ 122 kcal	2857 kJ/ 683 kcal
Fett	6.38 g	35.87 g
- davon ges. Fettsäuren	0.78 g	4.41 g
Kohlenhydrate	12.18 g	68.47 g
- davon Zucker	3.79 g	21.32 g
Eiweiss	3.18 g	17.86 g
Salz	0.603 g	3.388 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:** 3) Sesamsamen 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

**Lauch** längs halbieren, gründlich auswaschen und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

**Rüebli** nach Belieben schälen, längs vierteln und fein würfeln.

**Zwiebel** grob würfeln.

**Knoblauch** fein hacken.



## 2 Füllung anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Zwiebelwürfel**, **Lauch** und **Rüeblistücke** darin 5 – 6 Min. anschwitzen, bis das **Gemüse** etwas Farbe bekommt.

**Knoblauch** und eine Prise **Salz\*** hinzufügen und 1 – 2 Min. weiter braten lassen.



## 3 Füllung vollenden

Hitze reduzieren und **Worcester Sauce**, „**Hello Muskat**“, **Senf** und **Hefeflocken** in die Bratpfanne geben, dann mit **Soja Kochcrème** ablöschen.

Die Hälfte vom **Spinat** unterrühren und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist. Mit **Salz\*** und kräftig **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 Pie vorbereiten

In eine gefettete Auflaufform 4 [8] **Filoblätter** übereinander legen, sodass der **Teig** die Auflaufform bedeckt und etwas überhängt. **Füllung** auf dem Boden verteilen. **Filoblätter** über der **Füllung** zusammenschlagen. 1 [2] **Filoblatt** in grössere Stücke teilen und auf die Füllung legen, sodass die **Füllung** ganz bedeckt ist.

**Tipp:** Benutze 2 Auflaufformen für 3 oder 4 Personen. Der Filoteig kann etwas locker und unordentlich sein, dann wird er extra knusprig.



## 5 Für den Salat

Den **Teig** mit etwas geschmolzener **pflanzlicher Margarine\*** oder **Öl\*** beträufeln, **Sesam** über dem **Pie** verteilen und 12 – 15 Min. im Ofen backen.

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Öl\***, 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig\***, eine Prise **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

Restlichen **Babyspinat** unterheben.



## 6 Anrichten

**Filo Pie** in 4 [8] Stücke teilen und auf Tellern anrichten. Mit **Salat** servieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Spicy leek and spinach pie

served with fresh spinach salad

Vegan Family Lots of vegetables 40-50 minutes • 683 kcal • Cook on day 3

32



Soy cooking cream



Worcester sauce



Leek



“Hello Nutmeg” spice mix



Puff pastry



Carrot



Onion



Medium-hot mustard



Yeast flakes



Baby spinach



Sesame seeds



Garlic clove

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basic ingredients from your kitchen\*

Salt\*, oil\*, vegetable margarine\*, pepper\*, balsamic vinegar\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 large bowl and 1 oven dish.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Soy cooking cream <b>11)</b>	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Worcester sauce	2 x	8 ml	4 x	8 ml
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
“Hello Nutmeg” spice mix <b>10)</b>	1 x	5 g	2 x	5 g
Puff pastry <b>11) 15)</b>	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Medium-hot mustard <b>9)</b>	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Yeast flakes	1 x	5 g	2 x	5 g
Baby spinach	1 x	100 g	1 x	200 g
Sesame seeds <b>3)</b>	1 x	10 g	1 x	20 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 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. 560 g)
Calories	508 kJ/ 122 kcal	2.857 kJ/ 683 kcal
Fat	6.38 g	35.87 g
- incl. saturated fats	0.78 g	4.41 g
Carbohydrate	12.18 g	68.47 g
- incl. sugar	3.79 g	21.32 g
Protein	3.18 g	17.86 g
Salt	0.603 g	3.388 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:** **3)** Sesame seeds **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

Halve the leek lengthways, rinse thoroughly and chop into half-moons 0.5 cm thick.

Peel carrots as desired, quarter lengthwise and dice finely.

Roughly dice the onion.

Finely chop the garlic.



## 2 Sauté filling

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Add diced onion, leek and carrots and sauté for 5-6 min. until the vegetables get some colour.

Add the garlic and a pinch of salt\* and continue to fry for 1-2 min.



## 3 Finish the filling

Reduce the heat and add Worcester sauce, “Hello Nutmeg” spice mix, mustard and yeast flakes to the frying pan, then deglaze with soy cooking cream.

Mix in half of the spinach and simmer for 1-2 min. until the sauce has thickened. Season with salt\* and plenty of pepper\*.



## 4 Prepare the pie

In a greased oven dish, place 4 [8] puff pastry sheets over each other so that the pastry covers the oven dish and protrudes slightly out of it. Spread the filling across the base. Fold the puff pastry sheets over the filling. Divide 1 [2] puff pastry sheet(s) into bigger pieces and place them on top of the filling so that the filling is completely covered.

Tip: Use 2 oven dishes for 3 or 4 people. The puff pastry can be a little loose and disorderly, in which case it will be extra crispy.



## 5 For the salad

Drizzle a little melted vegetable margarine\* or oil\* over the dough, sprinkle sesame seeds over the pie and bake in the oven for 12-15 min.

In a large bowl, mix together 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar\*, a pinch of sugar\*, salt\* and pepper\* to make a dressing.

Mix in the remaining baby spinach.



## 6 Serve

Divide the pie into 4 [8] pieces and apportion onto plates.

Serve with the salad.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Tarte filo avec farce épicée aux poireaux et aux épinards et salade d'épinards frais

Végétalien **Famille** Beaucoup de légumes 40 – -50 minutes • 683 kcal • Cuisiner au 3e jour

32



-  Crème de cuisson au soja
-  Sauce Worcester
-  Poireau
-  Mélange d'épices « Hello Muscade »
-  Pâte filo
-  Carotte
-  Oignon
-  Moutarde mi-forte
-  Flocons de levure
-  Pousses d'épinard
-  Sésame
-  Gousse d'ail

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ingrédients de base de votre cuisine\*

Sel\*, huile\*, margarine végétale\*, poivre\*, vinaigre balsamique\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande poêle, 1 grand saladier, 1 moule à gratin

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crème cuisine au soja <b>11)</b>	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Sauce Worcester	2 x 8 ml	4 x 8 ml
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Mélange d'épices « Hello muscade » <b>10)</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Pâte phyllo <b>11) 15)</b>	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Moutarde mi-forte <b>9)</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Flocons de levure	1 x 5 g	2 x 5 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Sésame <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 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. 560 g)
Valeur calorique	508 kJ/ 122 kcal	2.857 kJ/ 683 kcal
Lipides	6.38 g	35.87 g
- dont acides gras saturés	0.78 g	4.41 g
Glucides	12.18 g	68.47 g
- dont sucre	3.79 g	21.32 g
Protéines	3.18 g	17.86 g
Sel	0.603 g	3.388 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 :** 3) graines de sésame 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 !)



## Couper les légumes

Fendre le poireau en deux dans le sens de la longueur, bien laver et couper en demi-lunes de 0.5 cm.

Peler les carottes à volonté, les couper en quatre dans le sens de la longueur et les couper en petits dés.

Couper l'oignon en gros cubes.

Hacher finement l'ail.



## Préparer la tarte

Dans un plat à four graissé, superposer 4 [8] feuilles de filo de manière à ce que la pâte recouvre le plat et déborde légèrement. Répartir la farce sur le fond. Rabattre les feuilles filo sur la farce. Diviser 1 [2] feuille(s) filo en morceaux plus grands et les placer sur la farce de manière à ce que celle-ci soit entièrement recouverte.

*Astuce : Utiliser 2 moules à gratin pour 3 ou 4 personnes. La pâte filo peut être un peu lâche et désordonnée, elle sera alors très croustillante.*



## Faire revenir la farce

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y plonger les dés d'oignon, le poireau et les morceaux de carottes.

Faire suer 5 à 6 min, jusqu'à ce que les légumes soient un peu colorés.

Ajouter l'ail et une pincée de sel\* et faire revenir encore 1 à 2 min.



## Pour la salade

Arroser la pâte d'un peu de margarine végétale\* ou d'huile\* fondue, répartir les graines de sésame sur la tarte et enfourner 12 à 15 minutes.

Dans un grand saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile\*, 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique\*, 1 pincée de sucre\*, du sel\* et du poivre\* pour obtenir une vinaigrette.

Incorporer le reste des pousses d'épinard.



## Terminer la farce

Réduire le feu et ajouter la sauce Worcester, « Hello Muscade », la moutarde et les flocons de levure dans la poêle, puis déglacer avec la crème de soja.

Incorporer la moitié des épinards et laisser mijoter 1 à 2 min jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Saler\* et bien poivrer\*.



## Dresser

Diviser la tarte filo en 4 [8] parts et les dresser dans les assiettes.

Servir avec de la salade.

## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

