

Spinatrollen mit Rahmmeerrettichcreme

dazu frischer Salat mit Apfel, Radiesli und Babyspinat

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 768 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 15)	2 x 75 g	4 x 75 g
Milch 7)	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 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Sahnemeerrettich 7) 14)	1 x 36 g	2 x 36 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 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. 460 g)
Brennwert	597 kJ/ 143 kcal	3212 kJ/ 768 kcal
Fett	6.8 g	36.8 g
- davon ges. Fettsäuren	1.9 g	10.3 g
Kohlenhydrate	15.8 g	84.9 g
- davon Zucker	3.9 g	20.9 g
Eiweiss	3.7 g	20 g
Salz	0.4 g	2.15 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!)



1 Für den Omeletteig

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.



4 Für die Meerrettichcreme

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

Alle **Omelettes** gleichmässig mit **Meerrettichcreme** bestreichen und aufrollen.

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

Tipp: Benutze für 4 Pers. eventuell 2 Auflaufformen.



2 Omelett 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.



5 Salat fertigstellen

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.



3 Obst & Gemüse schneiden

Apfel vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden.

Radiesli in feine Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.



6 Anrichten

Spinatrollen 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!



Spinach rolls with horseradish cream

served with fresh salad with apple, radishes and baby spinach

Vegetarian 30–40 minutes • 768 kcal • Cook on day 3



Wheat flour



Milk



Radishes



Baby spinach



Apples



Vegan cream cheese



Creamed horseradish



Buttermilk and lemon dressing



Sunflower seeds



“Hello Nutmeg” spice mix



Spring onion



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, oil*, pepper*, water*

Cooking utensils

1 baking tray lined with baking paper, 1 oven dish, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender, 2 large bowls, 1 large frying pan and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Wheat flour 15)	2 x	75 g	4 x	75 g
Milk 7)	1 x	200 g	2 x	200 g
Radishes	1 x	100 g	1 x	200 g
Baby spinach	1 x	100 g	1 x	200 g
Apples	1 x	180 g	2 x	180 g
Vegan cream cheese 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Creamed horseradish 7) 14)	1 x	36 g	2 x	36 g
Buttermilk and lemon dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 g
"Hello Nutmeg" spice mix 10)	1 x	5 g	2 x	5 g
Spring onion	1 x	15-25 g	2 x	15-25 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. 480 g)
Calories	597 kJ/143 kcal	3212 kJ/768 kcal
Fat	6.8 g	36.8 g
- of which saturated fats	1.9 g	10.3 g
Carbohydrate	15.8 g	84.9 g
- of which sugar	3.9 g	20.9 g
Protein	3.7 g	20 g
Salt	0.4 g	2.15 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 **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat

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



1 For the omelette mixture

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

In a tall mixing bowl, purée half of the spinach, the milk and 50 ml [100 ml] water* with a hand blender until smooth.

In a large bowl, mix the flour with the "Hello Nutmeg" spice mix, 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and 0.5 tsp. [1 tsp.] pepper*. Add the spinach-and-milk mixture and whisk into a batter.



4 For the horseradish cream

Mix the horseradish, vegan cream cheese, spring onion rings and 0.5 tbsp [1 tbsp] oil* in a small bowl. Season with salt* and pepper*.

Spread all the pancakes evenly with horseradish cream and roll them up.

Place the rolled wraps close alongside one another in an oven dish.

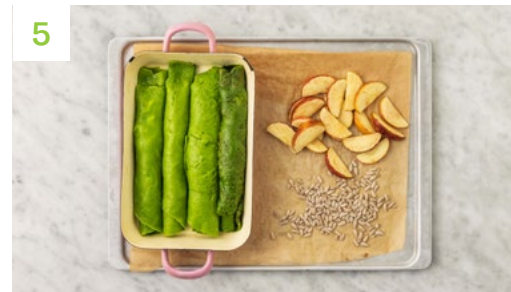
Tip: For 4 people, you may need 2 oven dishes.



2 Make the omelette

Use the batter to make 4 [8] thin pancakes. To do this, heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in a non-stick frying pan on medium heat. Pour some batter into the pan, fry for about 1.5 min., turn and fry for another 1.5 min. Add a few drops of oil between frying each pancake.

Set the pancakes aside to cool and continue with the recipe.



5 Finish the salad

Place the apple wedges and sunflower seeds separate from each other on one half of a baking sheet lined with baking paper.

Place the casserole dish on the other half of the baking sheet and bake for 3-5 min.

In a large bowl, mix the remaining spinach and radishes with the buttermilk and lemon dressing.



3 Chop the fruit and vegetables

Quarter and core the apple and cut it into thin slices.

Cut the radishes into thin slices.

Cut the spring onion into thin rings.



6 Serve

Apportion the spinach rolls onto plates. Serve with the salad and top with the baked apple slices. Sprinkle with the sunflower seeds.

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/



Rouleaux aux épinards avec crème de raifort, salade fraîche à la pomme, aux radis et pousses d'épinards

Végétarien 30 – 40 minutes • 768 kcal • Cuisiner au 3e jour



Farine de blé



Lait



Radis



Pousses d'épinards



Pomme



Crème fraîche



Raifort à la crème



Sauce au babeurre
et au citron



Graines de tournesol



Mélange d'épices
« Hello muscade »



Oignons de printemps

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, huile*, poivre*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 moule à gratin, 1 bol mélangeur haut, 1 mixeur, 2 saladiers, 1 grande poêle et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Farine de blé 15)	2 x 75 g	4 x 75 g
Lait 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Crème fraîche 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Raifort à la crème 7) 14)	1 x 36 g	2 x 36 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 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. 460 g)
Valeur calorique	597 kJ/ 143 kcal	3212 kJ/ 768 kcal
Lipides	6,8 g	36,8 g
- dont acides gras saturés	1,9 g	10,3 g
Glucides	15,8 g	84,9 g
- dont sucre	3,9 g	20,9 g
Protéines	3,7 g	20 g
Sel	0,4 g	2,15 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 **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

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



Pour la pâte à crêpes

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

Dans un bol mélangeur haut, transformer en purée la moitié des épinards, le lait et 50 ml [100 ml] d'eau* à l'aide d'un mixeur.

Dans un saladier, mélanger la farine avec du « Hello muscade », 0,5 cc [1 cc] de sel* et 0,5 cc [1 cc] de poivre*. Ajouter le mélange lait-épinards et fouetter pour obtenir une pâte lisse.



Cuire les crêpes

Avec cette pâte, faire cuire 4 [8] crêpes fines. Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer env. 0,5 cs [1 cs] d'huile* à feu moyen. Ajouter un peu de pâte dans la poêle, faire cuire env. 1,5 min, retourner et cuire à nouveau 1,5 min. Verser quelques gouttes d'huile de temps en temps.

Réserver les crêpes pour les faire refroidir et poursuivre la recette.



Couper les fruits et légumes

Couper la pomme en quatre, l'épépiner et la couper en fines tranches.

Couper les radis en fines tranches.

Trancher les oignons de printemps en fines rondelles.



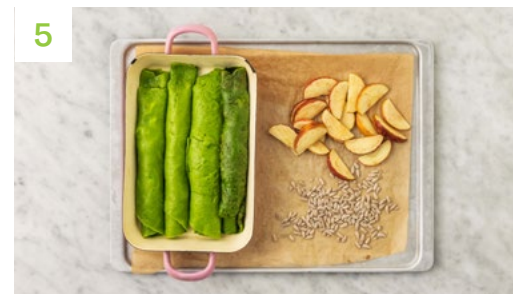
Pour la crème au raifort

Dans un bol, mélanger le raifort à la crème, la crème fraîche, les oignons de printemps et 0,5 cs [1 cs] d'huile*. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Tartiner uniformément toutes les crêpes avec de la crème de raifort et rouler.

Placer les rouleaux bien serrés les uns à côté des autres dans un moule à gratin.

Astuce : pour 4 personnes, utilisez éventuellement 2 moules à gratin.

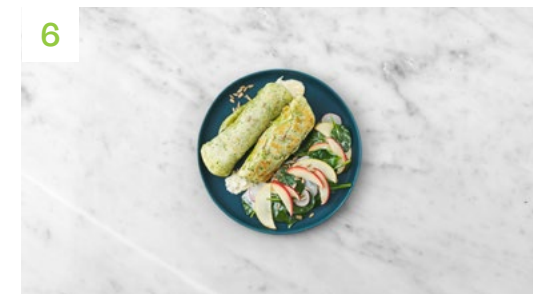


Préparer la salade

Placer les quartiers de pomme et les graines de tournesol, en les séparant, sur la moitié d'une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Placer le moule à gratin sur l'autre moitié de la plaque de four et enfourner le tout 3 à 5 min.

Dans un saladier, mélanger le reste de pousses d'épinards et les tranches de radis avec la sauce au babeurre et au citron.



Dresser

Répartir les rouleaux aux épinards sur des assiettes. Dresser la salade et garnir de tranches de pomme cuites au four. Saupoudrer de graines de tournesol.

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/

