

Crêpes mit würziger Apfel-Weisskohl-Füllung dazu Schnittlauch-Dip und grüner Salat mit Apfelstückchen

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 2535 kj/606 kcal • Tag 2 kochen

8



Milch



Mehl



Weisskohl



Zwiebel



Apfel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Joghurt



Schnittlauch



Salatmischung



körniger Senf



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Weissweinessig*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss,
1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Milch 7)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Mehl 15)	2 x 75 g	4 x 75 g
Weisskohl	0.5 x 400 g**	1 x 400 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Joghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	2 x 10 g
Salatmischung	1 x 50 g	1 x 100 g
körniger Senf 9)	0.5 x 17 g**	1 x 17 g
Öl*, Weissweinessig*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	473 kJ/113 kcal	2535 kJ/606 kcal
Fett	4.21 g	22.56 g
- davon ges. Fettsäuren	0.46 g	2.45 g
Kohlenhydrate	15.16 g	81.31 g
- davon Zucker	3.70 g	19.82 g
Eiweiss	3.24 g	17.38 g
Salz	0.243 g	1.302 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) **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen.

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



Teig herstellen

In einem hohen Rührgefäss **Milch**, **Mehl**, 50 ml [100 ml] **Wasser***, 0.5 TL [1 TL] **Salz*** und 0.5 TL [1 TL] **Pfeffer*** zu einem flüssigen Teig verquirlen.



Kleine Vorbereitung

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und fein würfeln.
Apfel achteln, Kerngehäuse entfernen und jedes Achtel in dünne Scheiben schneiden.



Füllung vorbereiten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.
Zwiebel, **Knoblauch**, **Weisskohl**, die Hälfte der **Apfelscheiben** und **Gewürzmischung** „Hello Muskat“ 6 – 8 Min. unter Rühren andünsten.
Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.
Anschliessend die Hälfte des **Schnittlauchs** abschneiden und zu dem **Kohl** geben.
Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Bis zum Anrichten ggf. warmhalten.



Crêpes backen

Aus dem Teig 4 [8] dünne **Crêpes** backen.

Dazu in einer beschichteten Bratpfanne ca. 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Etwas Teig in die Bratpfanne geben und je Seite ca. 2 Min anbraten und wenden.

Zwischendurch einige Tropfen **Öl** nachgiessen.

Crêpes kurz beiseitestellen und währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

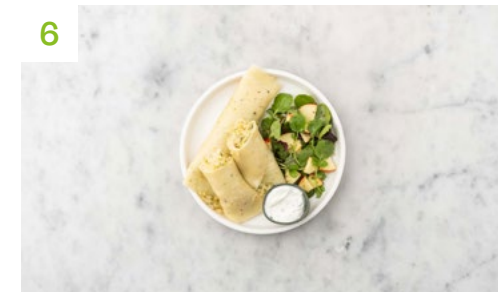


Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit restlichem **Schnittlauch** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer grossen Schüssel die Hälfte [alles] vom **Senf**, 1 EL [2 EL] **Öl*** und 1 EL [2 EL] **Essig*** zu einem **Dressing** verrühren.

Salatmix und die restlichen **Apfelscheiben** zum **Dressing** geben, vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Alle **Crêpes** gleichmässig mit **Weisskohl** belegen und aufrollen.

Röllchen in der Mitte schräg durchschneiden und auf Tellern anrichten.

Den **Salat** dazu anrichten.

Schnittlauch-Dip dazu reichen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Crêpes with spicy apple and white cabbage filling served with chive dip and green salad with apple pieces

Vegetarian Under 650 calories 30-40 minutes • 2.535 kj/606 kcal • Cook on day 2

8



Milk



Flour



white cabbage



Onion



Apple



Garlic clove



“Hello Nutmeg” spice mix



Yoghurt



Chives



Mixed salad



Wholegrain mustard



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

Good to have at hand

Oil*, pepper*, salt*, white wine vinegar*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 small bowl and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Milk 7)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Flour 15)	2 x 75 g	4 x 75 g
white cabbage	0.5 x 400 g**	1 x 400 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Apple	1 x 180 g	2 x 180 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Spice mix "Hello Nutmeg" 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Yoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Chives	1 x 10 g**	2 x 10 g
Mixed salad	1 x 50 g	1 x 100 g
Wholegrain mustard 9)	0.5 x 17 g**	1 x 17 g
Oil*, white wine vinegar*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	473 kJ/113 kcal	2.535 kJ/606 kcal
Fat	4.21 g	22.56 g
- incl. saturated fats	0.46 g	2.45 g
Carbohydrate	15.16 g	81.31 g
- incl. sugar	3.70 g	19.82 g
Protein	3.24 g	17.38 g
Salt	0.243 g	1.302 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) **9**) Mustard **10**) Celery **15**) Wheat. (Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



Make the dough

In a tall mixing bowl, whisk together milk, flour, 50 ml [100 ml] water*, 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and 0.5 tsp. [1 tsp.] pepper* to form a liquid batter.



Get prepped

Peel and finely dice onion and garlic.

Cut apple into eighths, remove core and cut each eighth into thin slices.



Prepare the filling

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot.

Heat the onion, garlic, white cabbage, half of the apple slices and "Hello Nutmeg" spice mix in the pot for 6-8 min., stirring constantly.

In the meantime, continue with the recipe.

Then cut up half of the chives and add them to the cabbage.

Season with salt* and pepper*. Keep warm until serving, if necessary.



Bake crêpes

Use the batter to make 4 [8] thin crêpes.

To do this, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a non-stick frying pan on medium heat.

Pour a little batter into the frying pan, then fry on each side for approx. 2 min.

Add a few drops of oil while frying.

Set crêpes aside briefly while continuing with the rest of the recipe.

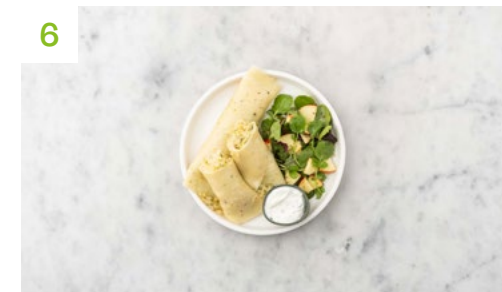


For the dip

Mix the yoghurt with the remaining chives in a small bowl and season with salt* and pepper*.

In a large bowl, mix together half [all] of the mustard, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar* to make a dressing.

Add the mixed salad and remaining apple slices to the dressing, mix together and season with salt* and pepper*.



Serve

Top all crêpes with equal portions of white cabbage and roll them up.

Cut rolls diagonally down the middle and apportion onto plates.

Serve with the salad.

Serve with the chive dip.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Crêpes fourrées au chou blanc épicé aux pommes

accompagnées d'un dip à la ciboulette et d'une salade verte avec des morceaux de pomme

8

Végétarien Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.535 kJ/606 kcal • Cuisiner au 2e jour



Lait



Farine



chou blanc



Oignon



Pomme



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hallo muscade »



Yogourt



Ciboulette



Assortiment de salade



Moutarde à l'ancienne



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, poivre*, sel*, vinaigre de vin blanc*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 bol et 1 saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lait 7)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Farine 15)	2 x 75 g	4 x 75 g
chou blanc	0.5 x 400 g	1 x 400 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Yogourt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Ciboulette	1 x 10 g**	2 x 10 g
Assortiment de salade verte	1 x 50 g	1 x 100 g
Moutarde à l'ancienne 9)	0.5 x 17 g**	1 x 17 g
Huile*, vinaigre de vin blanc*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	473 kJ/113 kcal	2.535 kJ/606 kcal
Lipides	4.21 g	22.56 g
- dont acides gras saturés	0.46 g	2.45 g
Glucides	15.16 g	81.31 g
- dont sucre	3.70 g	19.82 g
Protéines	3.24 g	17.38 g
Sel	0.243 g	1.302 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 (y compris le lactose) 9) moutarde 10) céleri 15) blé.

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



1 Préparer la pâte

Dans un bol mélangeur, mélanger le lait, la farine, 50 ml [100 ml] d'eau*, 0.5 cc [1 cc] de sel* et 0.5 cc [1 cc] de poivre* jusqu'à obtenir une pâte liquide.



2 Petite préparation

Peler l'oignon et l'ail et les détailler en petits dés. Couper la pomme en huit, retirer les graines et couper chaque morceau en fines tranches.



3 Préparer la farce

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Faire revenir l'oignon, l'ail, le chou blanc, la moitié des tranches de pomme et le mélange d'épices « Hello muscade » pendant 6 à 8 min en remuant.

Pendant ce temps, continuer la recette.

Couper ensuite la moitié de la ciboulette et l'ajouter au chou.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*. Réserver éventuellement au chaud jusqu'au moment de servir.



4 Cuire les crêpes

Faire environ 4 [8] crêpes fines avec la pâte.

Dans une poêle antiadhésive, chauffer à feu moyen env. 1 cs [2 cs] d'huile*.

Verser un peu de pâte dans la poêle et faire dorer chaque côté env. 2 min. et retourner.

Ajouter quelques gouttes d'huile entre deux.

Réserver les crêpes quelques instants et poursuivre la recette pendant ce temps.



5 Pour le dip

Mélanger le yogourt et le reste de la ciboulette dans un bol ; saler* et poivrer*.

Dans un saladier, mélanger la moitié [la totalité] de la moutarde, 1 cs [2 cs] d'huile* et 1 cs [2 cs] de vinaigre* jusqu'à obtenir une vinaigrette.

Ajouter la salade et le reste des tranches de pomme à la vinaigrette, mélanger et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Garnir uniformément toutes les crêpes de chou blanc et les enrouler.

Couper les rouleaux en biais au milieu et les dresser sur des assiettes.

Dresser la salade à côté.

Accompagner du dip à la ciboulette.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

