

# Offener Spitzkohlstrudel mit Speck und Apfel dazu Blattsalat und Dip

Family 35 – 45 Minuten • 4.157 kj/994 kcal • Tag 3 kochen

4



frischer Blätterteig



Spitzkohl



Knoblauchzehe



Zwiebel



Speck



Thymian



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Crème fraîche Light



mittelscharfer Senf



Apfel



Salatmix



Buttermilch-Zitronen-  
Dressing



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

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, salz\*, pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frischer Blätterteig <b>7) 15)</b>	1 x 275 g	2 x 275 g
Spitzkohl	1 x 400 g	2 x 400 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Speck	1 x 90 g	2 x 90 g
Thymian	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Crème fraîche Light <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Salatmix	1 x 50 g	1 x 150 g
Öl*	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	618 kJ/148 kcal	4.157 kJ/994 kcal
Fett	9.20 g	61.92 g
– davon ges. Fettsäuren	3.34 g	22.51 g
Kohlenhydrate	11.71 g	78.80 g
– davon Zucker	3.81 g	25.63 g
Eiweiss	3.62 g	24.39 g
Salz	0.664 g	4.469 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 **15)** Weizen.

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



## 1 Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Blätterteig** bis Schritt 4 im Kühlschrank lassen.

**Spitzkohl** längs halbieren, Strunk herausschneiden, dann **Spitzkohl** in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und fein würfeln.

**Apfel** achteln, Kerngehäuse entfernen und jedes Achtel in dünne Scheiben schneiden.

**Thymianblätter** abstreifen und grob hacken.



## 2 Füllung zubereiten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. Speck, **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze dünsten, bis die **Zwiebeln** glasig sind. **Spitzkohl** dazugeben und ca. 6 – 8 Min. unter Rühren andünsten.

Etwas auskühlen lassen.



## 3 Füllung würzen

Hälfte der **Apfelscheiben**, **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, die Hälfte vom **Senf** und die Hälfte vom **Crème fraîche** unter den **Spitzkohl** rühren.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 Strudel füllen

**Blätterteig** mit dem Papier auf einem Backblech ausrollen.

**Kohl** mittig darauf verteilen.

Zuerst die kurzen Seiten des **Blätterteigs** einschlagen, danach die längeren Seiten darüberklappen, sodass in der Mitte ein schmaler Streifen offen bleibt.

Strudel auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 18 Min. backen, bis die Oberfläche braun ist.



## 5 Salat zubereiten

Währenddessen in einer kleinen Schüssel restliche **Crème fraîche** mit **Thymian** verrühren.

In einer grossen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, restlichem **Senf**, **Pflücksalat** und den restlichen **Apfelscheiben** verrühren.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Spitzkohlstrudel** in 4 Stücke schneiden, mit **Salat** auf dem Teller anrichten.

Restliche **Thymian Crème fraîche** dazu geniessen.

## 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!



# Open pointed white cabbage strudel with bacon and apple served with green salad and dip

Family 35-45 minutes • 4.157 kj/994 kcal • Cook on day 3



- |   |   |
|---|---|
|    |    |
| Fresh puff pastry   | Pointed cabbage   |
|    |    |
| Garlic cloves   | Onion   |
|    |    |
| Bacon   | Thyme   |
|    |    |
| "Hello Nutmeg" spice mix  | Crème fraîche light   |
|    |    |
| Medium-hot mustard  | Apple   |
|  |  |
| Mixed salad   | Buttermilk and lemon dressing   |



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

**Good to have at hand**  
 Oil\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 baking tray, 1 large frying pan, 1 small bowl and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Fresh puff pastry <b>7</b> <b>15</b>	1 x 275 g	2 x 275 g
Pointed cabbage	1 x 400 g	2 x 400 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Bacon	1 x 90 g	2 x 90 g
Thyme	1 x 10 g**	1 x 10 g
Spice mix "Hello Nutmeg" <b>10</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Crème fraîche light <b>7</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Medium-hot mustard <b>9</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Apple	1 x 180 g	2 x 180 g
Buttermilk and lemon dressing	1 x 50 g	2 x 50 g
Mixed salad	1 x 50 g	1 x 150 g
Oil*	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	618 kJ/148 kcal	4.157 kJ/994 kcal
Fat	9.20 g	61.92 g
- incl. saturated fats	3.34 g	22.51 g
Carbohydrate	11.71 g	78.80 g
- incl. sugar	3.81 g	25.63 g
Protein	3.62 g	24.39 g
Salt	0.664 g	4.469 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 **15** Wheat.

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



## Get prepped

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Leave the puff pastry in the fridge until step 4.

Cut pointed white cabbage in half lengthwise, cut out stalk, then cut pointed cabbage into 1 cm wide strips.

Peel and finely dice onion and garlic.

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

Pluck the thyme leaves and chop them coarsely.



## Fill strudel

Roll out the puff pastry with the baking paper on a baking tray.

Spread the cabbage mixture in the middle.

Fold in the short sides of the puff pastry first, then fold over the longer sides, leaving a narrow strip open in the middle.

Bake the strudel on the middle shelf of the oven for approx. 15-18 min. until the pastry has browned.



## Prepare the filling

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

Sauté bacon, onion and garlic for 2-3 min. over medium heat until onions are translucent. Add pointed white cabbage and sauté for approx. 6 - 8 min. while stirring.

Allow to cool slightly.



## Prepare the salad

Meanwhile, in a small bowl, whisk together remaining crème fraîche with thyme.

In a large bowl, whisk together buttermilk and lemon dressing, remaining mustard, curled lettuce and the remaining apple slices.

Season with salt\* and pepper\*.



## Season the filling

Stir half of the apple slices, "Hello Nutmeg" spice mix, half of the mustard and half of the crème fraîche into the pointed cabbage.

Season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Cut pointed cabbage strudel into 4 pieces and serve on plates with salad.

Enjoy with the remaining thyme crème fraîche.

## 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!)



# Strudel de chou pointu aux lardons et à la pomme, salade verte et dip

Famille 35 - 45 minutes • 4.157 kj/994 kcal • Cuisiner au 3e jour

4



Pâte feuilletée fraîche



Chou pointu



Gousse d'ail



Oignon



Lardons



Thym



Mélange d'épices  
« Hello muscade »



Crème fraîche légère



Moutarde mi-forte



Pomme



Assortiment de salade  
verte



Vinaigrette au babeurre  
et au citron



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
huile\*, sel\*, poivre\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four, 1 grande poêle, 1 bol et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte feuilletée fraîche <b>7) 15)</b>	1 x 275 g	2 x 275 g
Chou pointu	1 x 400 g	2 x 400 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Bacon	1 x 90 g	2 x 90 g
Thym	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange d'épices « Hello muscade » <b>10)</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Crème fraîche légère <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Moutarde mi-forte <b>9)</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Vinaigrette au babeurre et au citron	1 x 50 g	2 x 50 g
Assortiment de salade verte	1 x 50 g	1 x 150 g
Huile*	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	618 kJ/148 kcal	4.157 kJ/994 kcal
Lipides	9.20 g	61.92 g
- dont acides gras saturés	3.34 g	22.51 g
Glucides	11.71 g	78.80 g
- dont sucre	3.81 g	25.63 g
Protéines	3.62 g	24.39 g
Sel	0.664 g	4.469 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) **8)** œufs **9)** moutarde **10)** céleri **15)** blé.

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



## Petite préparation

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Laisser la pâte feuilletée au réfrigérateur jusqu'à l'étape 4.

Couper le chou pointu en deux, enlever la partie dure, puis débiter en lanières d'env. 1 cm de large.

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.

Enlever et hacher grossièrement les feuilles de thym.



## Préparer la farce

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Faire revenir les lardons, l'oignon et l'ail 2 à 3 min à feu moyen jusqu'à ce que les oignons blondissent. Ajouter le chou pointu et faire revenir environ 6 à 8 min. en remuant.

Laisser refroidir un peu.



## Assaisonner la garniture

Incorporer la moitié des tranches de pomme, le mélange d'épices « Hello Muscade », la moitié de la moutarde et la moitié de la crème fraîche au chou pointu.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Garnir les strudels

Dérouler la pâte feuilletée avec le papier de cuisson sur une plaque de four.

Répartir le mélange au chou au milieu.

Rabattre d'abord les côtés les plus courts de la pâte feuilletée, puis les côtés longs en laissant une bande ouverte au milieu.

Enfourner le strudel à mi-hauteur 15 à 18 min jusqu'à ce que la face supérieure soit dorée.



## Préparer la salade

Pendant ce temps, mélanger dans un petit bol le reste de crème fraîche légère et le thym.

Dans un grand saladier, mélanger la vinaigrette au babeurre et au citron, le reste de la moutarde, la laitue et le reste des tranches de pomme.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Dresser

Couper le strudel au chou pointu en 4 morceaux et dresser sur des assiettes avec la salade.

Accompagner du reste de la crème fraîche au thym.

## 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) !

