

Pfannkuchen-Auflauf

mit Frischkäse-Spinat-Füllung und Tomatensauce

Vegetarisch 45 – 55 Minuten • 3.664 kj/876 kcal • Tag 3 kochen

3



Babypinac



Friskkäse



Mehl



Milch



stückige Tomaten



geriebener Hartkäse



Hirtenkäse



Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Knoblauchzehe



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

1 Auflaufform, 1 grosse Bratpfanne und 2 grosse Schüsseln.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
Frischkäse 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Mehl 1)	2 x 75 g	4 x 75 g
Milch (shipped) 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
stückige Tomaten geriebener Hartkäse 2) 5)	1 x 390 g	2 x 390 g
Hirtenkäse 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Hirtenkäse 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Wasser*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*	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	538 kJ/129 kcal	3.664 kJ/876 kcal
Fett	7.09 g	48.29 g
- davon ges. Fettsäuren	3.06 g	20.86 g
Kohlenhydrate	10.97 g	74.70 g
- davon Zucker	1.91 g	13.00 g
Eiweiss	5.02 g	34.20 g
Salz	0.514 g	3.497 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse 2) Eier oder Eierzeugnisse 5) Milch oder Mischezeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Für die Füllung

Babyspinat kleiner schneiden.

Hirtenkäse in eine grosse Schüssel **bröseln**, **Babyspinat** und **Frischkäse** hinzufügen und gut vermischen.

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

Tipp: Am einfachsten lässt sich die Masse mit den Händen vermengen.



Gemüse schneiden

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen.

Zwiebel halbieren und fein würfeln, **Knoblauch** fein hacken.



Pfannkuchenteig zubereiten

In einer weiteren grossen Schüssel **Milch** mit **Mehl**, Hälfte des **Hartkäses**, 100 ml [200 ml] **Wasser*** und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** verquirlen.



Pfannkuchen backen

Aus dem Teig 4 [8] dünne **Pfannkuchen** 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.

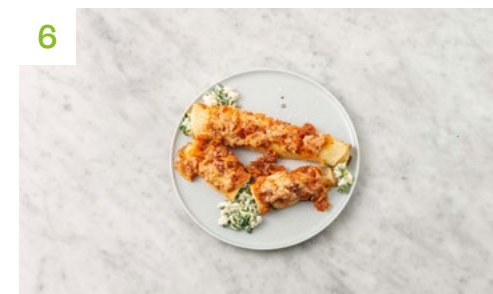
Pfannkuchen etwas abkühlen lassen.



Tomatensauce kochen

In der Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erwärmen, **Zwiebeln** und **Knoblauch** darin 2 - 3 Min anbraten, **gehackte Tomaten**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“** dazugeben und 2 - 3 Min. köcheln lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Auflauf vollenden

Alle **Pfannkuchen** gleichmässig mit etwas von der **Spinat-Frischkäsemischung** füllen und zusammenrollen, Röllchen eng nebeneinander in eine Auflaufform legen, **Sauce** darübergiessen und mit dem restlichen **Hartkäse** bestreuen.

Alles ca. 10 - 15 Min. in Ofen backen.

Auflauf aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen und geniessen.

Du liebst HelloFresh?

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





Pancake casserole

with cream cheese and spinach filling and tomato sauce

Vegetarian 45-55 minutes • 3.664 kj/876 kcal • Cook on day 3

3



Baby spinach



Cream cheese



Flour



Milk



Chunky tomatoes



Grated hard cheese



Feta cheese



Onion



"Hello Buon Appetito" spice mix



Garlic cloves



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

Good to have at hand

Water*, oil*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

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

What you need

1 oven dish, 1 large frying pan and 2 large bowls.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2p	4P
Baby spinach	1 x 100 g	1 x 200 g
Cream cheese 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Flour 1)	2 x 75 g	4 x 75 g
Milk (shipped) 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Chunky tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
Grated hard cheese 2) 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Feta cheese 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
“Hello Buon Appetito” spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Water*, oil*, vegetable stock powder*	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	538 kJ/129 kcal	3.664 kJ/876 kcal
Fat	7.09 g	48.29 g
– incl. saturated fats	3.06 g	20.86 g
Carbohydrate	10.97 g	74.70 g
– incl. sugar	1.91 g	13.00 g
Protein	5.02 g	34.20 g
Salt	0.514 g	3.497 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: 1) Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **2)** Eggs or egg products **5)** Milk or milk products (including lactose).

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



For the filling

Chop the baby spinach into smaller pieces.

Crumble the feta cheese into a large bowl, add the baby spinach and cream cheese and mix well.

Season with salt* and pepper*.

Tip: The easiest way to mix it is with your hands.



Chop vegetables

Peel onion and garlic.

Halve and finely dice the onion and finely chop the garlic.



Prepare pancake batter

In another large bowl, whisk together the milk, flour, half of the hard cheese, 100 ml [200 ml] water* and a little salt* and pepper*.



Bake pancakes

Bake 4 [8] thin pancakes from the dough.

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

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

Add a few drops of oil while frying.

Let the pancakes cool down a little.



Cook tomato sauce

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan again and sauté the onions and garlic for 2-3 minutes, then add the chopped tomatoes, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and “Hello Buon Appetito” spice mix and simmer for 1 min.

In the meantime, proceed with the recipe.



Finish the casserole

Fill all the pancakes evenly with some of the cream cheese and spinach mixture and roll them up, then place the rolls close together in an oven dish, pour the sauce over them, and top with the rest of the grated cheese.

Bake everything in the oven for around 10-15 minutes.

Remove casserole from the oven, apportion onto plates and enjoy.

You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Gratin de crêpes

garnies au fromage frais et aux épinards avec de la sauce tomate

Végétarien 45 – 55 minutes • 3.664 kj/876 kcal • Cuisiner au 3e jour

3



Pousses d'épinards



Fromage frais



Farine



Lait



Tomates en morceaux Fromage à pâte dure râpé



Fromage en saumure



Oignon



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Gousse d'ail



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Eau*, huile*, poivre*, sel*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

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

Ce dont vous avez besoin

1 moule à gratin, 1 grande poêle et 2 saladiers.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Fromage frais 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Farine 1)	2 x 75 g	4 x 75 g
Lait (expédié) 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Fromage à pâte dure râpé 2) 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Fromage en saumure 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Eau*, huile*, bouillon de légumes en poudre*	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

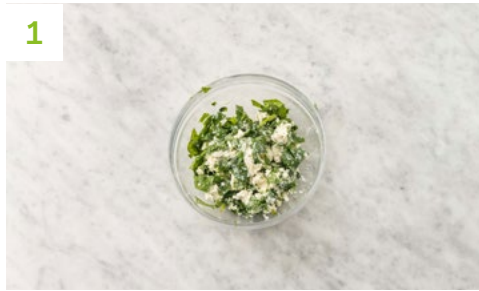
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	538 kJ/129 kcal	3.664 kJ/876 kcal
Lipides	7.09 g	48.29 g
- dont acides gras saturés	3.06 g	20.86 g
Glucides	10.97 g	74.70 g
- dont sucre	1.91 g	13.00 g
Protéines	5.02 g	34.20 g
Sel	0.514 g	3.497 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 : 1) céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **2)** oeufs ou produits à base d'oeufs **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



POUR LA FARCE

Couper les pousses d'épinards en petits morceaux.

Émietter le fromage en saumure dans un saladier, ajouter les pousses d'épinards et le fromage frais et bien mélanger.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Astuce : le plus simple est de mélanger est avec les mains.



Couper les légumes

Éplucher l'oignon et l'ail.

Couper l'oignon en deux, puis en petits dés. Hacher finement l'ail.



Préparer la pâte à crêpes

Dans un autre saladier, fouetter le lait, la farine, la moitié du fromage à pâte dure, 100 ml [200 ml] d'eau* et un peu de sel* et de poivre*.



FAIRE 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.

Laisser les crêpes refroidir un peu.



Cuire la sauce tomate

Faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* dans la poêle et faire revenir les oignons et l'ail 2 à 3 min. Ajouter les tomates hachées, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et le mélange d'épices « Hello Buon Appetito » puis laisser mijoter 2 à 3 min.

Continuer pendant ce temps la recette.



Finir le gratin

Garnir toutes les crêpes uniformément avec une partie du mélange épinards-fromage frais, les rouler et placer les rouleaux l'un contre l'autre dans un moule à gratin. Recouvrir de sauce et du reste de fromage.

Faire cuire le tout au four env. 10 à 15 min.

Sortir le gratin du four, répartir sur les assiettes et déguster.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le
QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

