

Spinat-Ricotta-Crêpes mit Baumnüssen und frischem Salat mit Radiesli und Rüebl

Family | Unter 650 Kalorien | Vegetarisch | 40 – 50 Minuten • 2.615 kJ/625 kcal • Tag 3 kochen



Ricotta



Babypinac



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Zitrone



Milch



Mehl



Baumnuße



Rüebl



Radiesli



Salatmix



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 2 grosse Schüsseln, 1 hohes Rührgefäss und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ricotta 7)	1 x 100 g	1 x 250 g
Babypinac	1 x 150 g	2 x 150 g
Frühlingszwiebel	2 x 35 g	1 x 140 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Zitrone	1 x 90 g **	1 x 90 g
Milch 7)	0.8 x 250 ml **	1.6 x 250 ml **
Mehl 15)	2 x 75 g	4 x 75 g
Baumnuße 24)	1 x 10 g	1 x 20 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Salatmix	1 x 50 g	1 x 100 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Pouletbouillonpulver*, Öl*, Wasser* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	438 kj/105 kcal	2.615 kj/625 kcal
Fett	4.50 g	26.90 g
– davon ges. Fettsäuren	0.74 g	4.40 g
Kohlenhydrate	12.17 g	72.69 g
– davon Zucker	2.22 g	13.26 g
Eiweiss	3.19 g	19.09 g
Salz	0.309 g	1.844 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 **24)** Walnüsse.

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



Für den Teig

In einem hohen Rührgefäss **Mehl**, **Milch**, 100 ml [200 ml] **Wasser***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **glatten Teig** verrühren und beiseitestellen.

Zitrone heiss abwaschen.

1 TL [2 TL] **Zitronenschale** fein abraffeln und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



Crêpes braten

Bratpfanne einmal auswischen und darin aus dem **Teig** nacheinander 4 [8] dünne **Crêpes** braten.

Dazu jeweils 1 TL [2 TL] **Öl*** darin erhitzen, etwas **Teig** in die Bratpfanne geben und gleichmässig verteilen. 1 – 2 Min. bei mittelhoher Hitze braten, dann wenden und erneut 2 – 3 Min. braten.

Die **Crêpes** auf einem Teller mit einem Deckel abdecken, um sie warmzuhalten.

Tipp: Nutze 2 Bratpfannen für 4 Personen.



Für den Salat

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Rüebli schälen und grob in eine grosse Schüssel raffeln.

Radiesli vierteln oder in dünne Scheiben schneiden und zur **Rüebli** in die Schüssel geben.

Salatmischung ebenfalls in die Schüssel geben.



Salat mischen

Während die **Crêpes** braten, **Salatzutaten** mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und dem **Soft** aus 1 [2] **Zitronenspalte** vermengen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Auf jedem **Crêpe** etwas **Spinat-Ricotta-Masse** auf einer Hälfte verteilen, **Crêpe** darüber zusammenklappen und noch einmal mittig falten.



Baumnuße rösten

Baumnußkerne in der Packung etwas zerdrücken. Dann in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten und herausnehmen.

In der Bratpfanne **Spinat** und weisse **Frühlingszwiebelringe** mit 1 EL [2 EL] **Wasser*** 2 – 3 Min. erhitzen, bis der **Spinat** etwas zusammenfällt.

Bratpfanneninhalte in eine grosse Schüssel geben und mit der **Gewürzmischung „Hello Muskat“** mischen.

Ricotta und **Zitronenabrieb** untermischen und mit 0.5 TL [1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Spinat-Ricotta-Crêpes und **Salat** auf Teller verteilen.

Crêpes mit **Baumnußen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Spinach and ricotta crêpes with walnuts and fresh salad with radish and carrot

Family Under 650 calories Vegetarian 40-50 minutes • 2.615 kj/625 kcal • Cook on day 3



Ricotta



Baby spinach



Spring onion



Spice mix "Hello Nutmeg"



Lemon



Milk



Flour



Walnuts



Carrot



Radishes



Mixed salad



Buttermilk and lemon dressing



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

Good to have at hand
Water*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

What you need

1 large frying pan, 2 large bowls, 1 tall mixing bowl and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Ricotta 7)	1 x 100 g	1 x 250 g
Baby spinach	1 x 150 g	2 x 150 g
Spring onions	2 x 35 g	1 x 140 g
Spice mix "Hello Nutmeg" 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Lemon	1 x 90 g **	1 x 90 g
Milk 7)	0.8 x 250 ml **	1.6 x 250 ml **
Flour 15)	2 x 75 g	4 x 75 g
Walnuts 24)	1 x 10 g	1 x 20 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Radishes	1 x 100 g	1 x 200 g
Mixed salad	1 x 50 g	1 x 100 g
Buttermilk-and-lemon dressing 7) 8) 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Chicken stock powder*, oil*, water*	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. 1.000 g)
Calories	438 kJ/105 kcal	2.615 kJ/625 kcal
Fat	4.50 g	26.90 g
- incl. saturated fats	0.74 g	4.40 g
Carbohydrate	12.17 g	72.69 g
- incl. sugar	2.22 g	13.26 g
Protein	3.19 g	19.09 g
Salt	0.309 g	1.844 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 **24)** Walnuts.

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



For the dough

In a tall mixing bowl, whisk together flour, milk, 100 ml [200 ml] water*, a little salt* and pepper* until you have a smooth dough, then set aside.

Wash the lemon with hot water.

Finely grate 1 tsp. [2 tsp.] lemon zest and cut lemon into 6 wedges.



Fry crêpes

Wipe out the frying pan and fry 4 [8] thin crêpes from the dough one after the other.

Do this by heating 1 tsp. [2 tsp.] oil* for each and pouring a little dough into the frying pan and spreading it evenly. Fry for 1-2 min. on medium-high heat, then turn and fry for 2-3 min. more.

Cover the crêpes on a plate with a lid to keep them warm.

Tip: Use 2 frying pans for 4 persons.



For the salad

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Peel the carrots and coarsely grate them into a large bowl.

Quarter or thinly slice radishes and add to carrots in the bowl.

Add salad mixture to the bowl as well.



Mix the salad

While crêpes are frying, mix salad ingredients with buttermilk and lemon dressing and juice from 1 [2] lemon wedge, and season with salt* and pepper*.

Spread some of the spinach and ricotta mixture on one half of each crêpe, fold crêpe over, then fold again in the middle.



Toast the walnuts

Crush walnuts in the packet a bit.

Then toast in a large frying pan without adding fat for 2-3 min. and remove.

In the frying pan, heat spinach and white spring onion rings with 1 tbsp. [2 tbsp.] water* for 2-3 min. until spinach collapses a little.

Transfer contents of pan to a large bowl and mix with "Hello Nutmeg" spice mix.

Mix in ricotta and lemon zest and season with 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and pepper*.



Serve

Apportion spinach and ricotta crêpes and salad onto plates.

Top crêpes with walnuts and green spring onion rings and enjoy with the rest of the lemon wedges.

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/



Crêpes aux épinards et à la ricotta avec des noix et une salade fraîche de radis et de carottes

18

Famille Moins de 650 calories Végétarien 40 – 50 minutes • 2.615 kj/625 kcal • Cuisiner au 3e jour



Ricotta



Pousses d'épinards



Oignon de printemps



Mélange d'épices « Hello muscade »



Citron



Lait



Farine



Noix



Carottes



Radis



Assortiment de salade



Vinaigrette au babeurre et au citron



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

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

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 2 saladiers, 1 bol mélangeur et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Ricotta 7)	1 x 100 g	1 x 250 g
Pousses d'épinards	1 x 150 g	2 x 150 g
Oignons de printemps	2 x 35 g	1 x 140 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Citron	1 x 90 g **	1 x 90 g
Lait 7)	0.8 x 250 ml **	1.6 x 250 ml **
Farine 15)	2 x 75 g	4 x 75 g
Noix 24)	1 x 10 g	1 x 20 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Assortiment de salade verte	1 x 50 g	1 x 100 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Bouillon de volaille en poudre, huile*, eau*	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	438 kJ/105 kcal	2.615 kJ/625 kcal
Lipides	4.50 g	26.90 g
- dont acides gras saturés	0.74 g	4.40 g
Glucides	12.17 g	72.69 g
- dont sucre	2.22 g	13.26 g
Protéines	3.19 g	19.09 g
Sel	0.309 g	1.844 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 24) noix.

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



Pour la pâte

Dans un récipient profond, mélanger la farine, le lait, 100 ml [200 ml] d'eau*, un peu de sel* et de poivre* jusqu'à obtenir une pâte lisse, puis réserver.

Laver le citron à l'eau chaude.

Râper finement 1 cc [2 cc] de zeste de citron et couper le citron en 6 tranches.



Faire cuire les crêpes

Essuyer la poêle et y faire cuire successivement 4 [8] crêpes fines.

Pour cela, faire chauffer 1 cc [2 cc] d'huile* dans chaque poêle, verser un peu de pâte dans la poêle et la répartir uniformément. Faire cuire 1 à 2 minutes à feu moyen, puis retourner et faire cuire à nouveau 2 à 3 minutes.

Couvrir les crêpes sur une assiette avec un couvercle pour les garder au chaud.

Astuce : utilisez 2 poêles pour 4 personnes.



Pour la salade

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Peler les carottes et les râper grossièrement dans un saladier.

Couper les radis en quatre ou en fines tranches et les ajouter aux carottes dans le saladier.

Mettre également l'assortiment de salade dans le saladier.



Mélanger la salade

Pendant que les crêpes cuisent, mélanger les ingrédients de la salade avec la vinaigrette au babeurre et au citron et au jus d'1 [2] tranche[s] de citron, saler* et poivrer*.

Sur chaque crêpe, répartir un peu de mélange épinards-ricotta sur une moitié, replier la crêpe en deux, puis encore une fois en deux.



Griller les noix

Écraser légèrement les cerneaux de noix dans l'emballage. Les faire griller ensuite dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse pendant 2 à 3 minutes et les retirer.

Dans la poêle, faire chauffer les épinards et les rondelles blanches d'oignons de printemps avec 1 cs [2 cs] d'eau* pendant 2 à 3 min. jusqu'à ce que les épinards s'affaissent un peu.

Verser le contenu de la poêle dans un saladier et mélanger avec le mélange d'épices « Hello muscade ».

Incorporer la ricotta et le zeste de citron et assaisonner avec 0.5 cc [1 cc] de sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir les crêpes aux épinards et à la ricotta et la salade sur des assiettes.

Garnir de tzatziki, de rondelles vertes d'oignons de printemps et déguster avec les tranches de citron restantes.

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 !

