

Spinatrollen mit Rahmmeerrettich-Crème dazu Nüsslisalat mit gebackenem Apfel

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.279 kj/784 kcal • Tag 3 kochen

15



Milch



Mehl



Babyspinat



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Friskäse



Radiesli



Apfel



Sonnenblumenkerne



Nüsslisalat



Honig-Senf-Dressing



Sahnemeerrettich



Frühlingszwiebel



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleine Schüssel, 1 Stabmixer und 1 Auflaufform.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Milch 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Mehl 1)	2 x 75 g	4 x 75 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 3)	1 x 5 g	2 x 5 g
Frischkäse 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Sonnenblumenkerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Nüsslisalat	1 x 75 g	1 x 150 g
Honig-Senf-Dressing 4)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Sahnemeerrettich 5) 11)	1 x 36 g	2 x 36 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g

Öl*, Wasser* 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	596 kJ/142 kcal	3.279 kJ/784 kcal
Fett	7.40 g	40.74 g
- davon ges. Fettsäuren	2.07 g	11.37 g
Kohlenhydrate	15.03 g	82.74 g
- davon Zucker	3.88 g	21.36 g
Eiweiss	3.52 g	19.38 g
Salz	0.416 g	2.290 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 **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **11)** Schwefeldioxid oder Sulfit.

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



Für den Pfannkuchen-Teig

In einem hohen Rührgefäss **Babyspinat**, **Milch** und 50 ml **[100 ml] Wasser*** mit einem Stabmixer glatt pürieren.

In einer grossen Schüssel **Mehl** mit **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, 0.5 TL **[1 TL] Salz*** und 0.5 TL **[1 TL] Pfeffer*** vermengen.

Die **Spinat-Milch-Mischung** hinzugeben und zu einem Teig verquirlen.



Pfannkuchen braten

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 zum Abkühlen beiseitestellen und mit dem Rezept fortfahren.



Obst & Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Apfel entkernen und in feine Scheiben schneiden.

Strunk der **Radiesli** entfernen und **Radiesli** in feine Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.



Für die Meerrettich-Creme

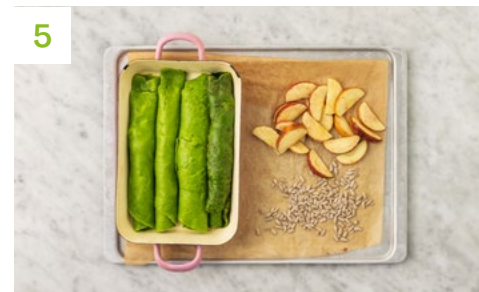
In einer kleinen Schüssel **Rahm Meerrettich**, **Frischkäse** und **Frühlingszwiebel-Ringe** vermengen.

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

Alle **Pfannkuchen** gleichmässig mit **Meerrettich-Creme** bestreichen und aufrollen.

Röllchen eng nebeneinander in eine Auflaufform legen.

Tipp: Für 4P am besten 2 Auflaufformen verwenden.

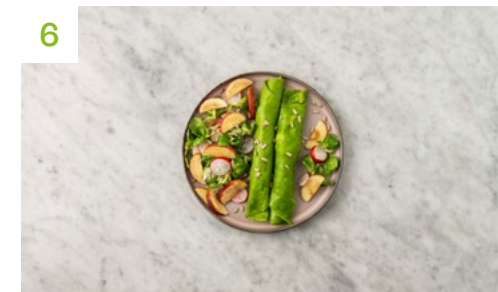


Salat fertig stellen

Apfelspalten und **Sonnenblumenkerne** getrennt voneinander auf die Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs legen.

Auflaufform auf die andere Hälfte des Backblechs stellen und alles zusammen für 3 – 5 Min. im Ofen backen.

In einer grossen Schüssel **Nüsslisalat** und **Radiesli-Scheiben** mit dem **Honig-Senf-Dressing** vermengen.



Anrichten

Spinat-Rollen auf Teller verteilen.

Den **Salat** dazu anrichten und, mit gebackenen **Apfelscheiben** toppen.

Salat und **Spinat-Rollen** mit den **Sonnenblumenkernen** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Spinach rolls with horseradish cream

served with lamb's lettuce and baked apple

Vegetarian 30-40 minutes • 3.279 kJ/784 kcal • Cook on day 3

15



Milk



Flour



Baby spinach



"Hello Muskat" spice mix



Cream cheese



Radish



Apple



Sunflower seeds



Lamb's lettuce



Honey mustard dressing



Creamed horseradish



Spring onion



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

Good to have at hand

Oil*, water*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 baking sheet with baking paper, 1 large roasting tin, 1 large bowl, 1 tall mixing bowl, 1 small bowl, 1 hand blender, and 1 oven dish.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Milk 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Flour 1)	2 x 75 g	4 x 75 g
Baby spinach "Hello Muskat" spice mix 3)	1 x 50 g	1 x 100 g
Cream cheese 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Radishes	1 x 100 g	1 x 200 g
Apple	1 x 180 g	2 x 180 g
Sunflower seeds	1 x 10 g	1 x 20 g
Lamb's lettuce	1 x 75 g	1 x 150 g
Honey-and-mustard dressing 4)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Creamed horseradish 5) 11)	1 x 36 g	2 x 36 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
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	596 kJ/142 kcal	3.279 kJ/784 kcal
Fat	7.40 g	40.74 g
- incl. saturated fats	2.07 g	11.37 g
Carbohydrate	15.03 g	82.74 g
- incl. sugar	3.88 g	21.36 g
Protein	3.52 g	19.38 g
Salt	0.416 g	2.290 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 **3)** Celery or celery products **4)** Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose) **11)** Sulphur dioxide or sulphites.

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



For the pancake batter

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

In a large bowl, combine the flour with the "Hello Muskat" spice mix, 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and 0.5 tsp. [1 tsp.] pepper*.

Add the spinach and milk mixture and whisk to form a batter.



Fry the pancakes

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

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 the pancakes aside to cool and continue with the recipe.



Chop the fruit & vegetables

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

Remove the core from the apple and slice the apple thinly.

Remove the stalks from the radishes and thinly slice the radishes.

Slice the spring onions thinly.



For the horseradish cream

In a small bowl, combine the creamed horseradish, soft cheese and spring onions.

Season with salt* and pepper*.

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

Place the rolls close alongside one another in an oven dish.

Tip: For 4P, it is best to use 2 oven dishes.



Finish the salad

Place the apple wedges and sunflower seeds separate from one another on one side of a baking sheet lined with parchment paper.

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

In a large bowl, toss the lamb's lettuce and radish slices with the honey mustard dressing.



Serve

Divide the spinach rolls between plates.

Serve with the salad and top with the baked apple slices.

Garnish the salad and spinach rolls 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 d'épinards avec crème au raifort accompagnés de mâche et de pomme au four

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.279 kJ/784 kcal • Cuisiner au 3e jour

15



Lait



Farine



Pousses d'épinards



Mélange d'épices
« Hello muscade »



Fromage frais



Radis



Pomme



Graines de tournesol



Mâche



Sauce au miel et
à la moutarde



Crème au raifort



Oignon de printemps



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, eau*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 saladier, 1 bol mélangeur, 1 bol, 1 mixeur et 1 moule à gratin.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lait 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Farine 1)	2 x 75 g	4 x 75 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 3)	1 x 5 g	2 x 5 g
Fromage frais 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Graines de tournesol	1 x 10 g	1 x 20 g
Mâche	1 x 75 g	1 x 150 g
Sauce au miel et à la moutarde 4)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Crème au raifort 5) 11)	1 x 36 g	2 x 36 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g

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	596 kJ/142 kcal	3.279 kJ/784 kcal
Lipides	7.40 g	40.74 g
- dont acides gras saturés	2.07 g	11.37 g
Glucides	15.03 g	82.74 g
- dont sucre	3.88 g	21.36 g
Protéines	3.52 g	19.38 g
Sel	0.416 g	2.290 g

Notes 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 céleri de céréales contenant du gluten **3)** céleri ou produits à base de céleri **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose) **11)** dioxyde de soufre ou sulfites.

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



Pour la pâte à crêpes

Dans un bol mélangeur, réduire en purée les pousses d'épinards, le lait et 50 ml [100 ml] d'eau* à l'aide d'un mixeur jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Dans un saladier, mélanger la farine avec le mélange d'épices « Hello muscade », 0.5 cc [1 cc] de sel* et 0.5 cc [1 cc] de poivre*.

Ajouter le mélange d'épinards et de lait et fouetter jusqu'à obtention d'une pâte.



Faire 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 pour les laisser refroidir et continuer la recette.

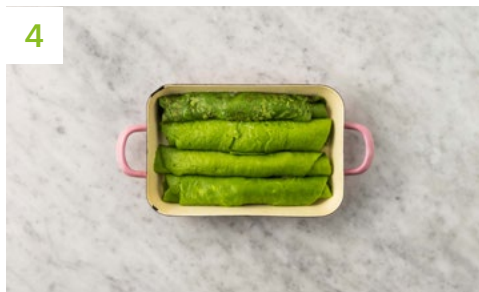


Couper les fruits et les légumes

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

Épépiner la pomme et couper en fines tranches. Retirer les fanes des radis et couper les radis en fines rondelles.

Trancher finement l'oignon de printemps en rondelles.



Pour la crème au raifort

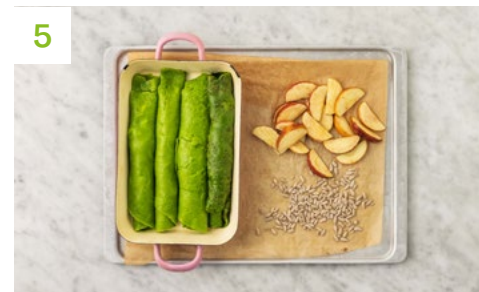
Dans un bol, mélanger la crème au raifort, le fromage frais et les rondelles d'oignons de printemps.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Tartiner uniformément toutes les crêpes de crème au raifort et les enrouler.

Placer les rouleaux côte à côte dans un moule à gratin.

Astuce: Pour 4 personnes, utilisez de préférence 2 moules à gratin.

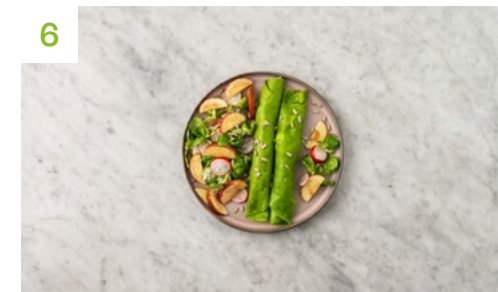


Terminer la salade

Disposer les quartiers de pomme et les graines de tournesol séparément sur la moitié d'une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Placer le moule à gratin sur l'autre moitié de la plaque de cuisson et faire cuire le tout au four 3 à 5 minutes.

Dans un saladier, mélanger la mâche et les rondelles de radis avec la sauce au miel et à la moutarde.



Dresser

Répartir les rouleaux aux épinards sur les assiettes. Dresser la salade et la garnir de quartiers de pommes cuites au four.

Garnir la salade et les rouleaux d'épinards avec les 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 !

