

# Spinatrollen mit Sahnemeerrettichcreme dazu frischer Salat mit Apfel, Radieschen und Babyspinat

Vegetarisch Thermomix hilft • 727 kcal • Tag 3 kochen



Weizenmehl



Milch



Radieschen



Babyspinat



Apfel



Frühlingszwiebel



Frischecreme



Sahnemeerrettich



Buttermilch-  
Zitronen-Dressing



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform, 2 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizenmehl <b>15)</b>	150 g	225 g	300 g
Milch <b>7)</b>	1 g	1,5 g**	2 g
Radieschen <b>NL   IT</b>	100 g	150 g	200 g
Babypinac	100 g	150 g	200 g
Apfel <b>BE</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN   DE</b>	1	2	2
Frischecreme <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Sahnemeerrettich <b>7) 14)</b>	36 g	54 g**	72 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	10 g	10 g

\*\*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. 520 g)
Brennwert	584 kJ/140 kcal	3042 kJ/727 kcal
Fett	6,5 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	9,7 g
Kohlenhydrate	16,1 g	83,7 g
– davon Zucker	5,1 g	26,4 g
Eiweiß	3,9 g	20,1 g
Salz	0,42 g	2,17 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 **14)** Schwefeldioxid und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal



## Für den Pfannkuchenteig

Die Hälfte vom **Spinat** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Milch**, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser\***, **Mehl**, **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Pfeffer\*** zugeben und **30 Sek./Stufe 10** pürieren.

**Teig** in eine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



## Pfannkuchen braten

Aus dem **Teig 4** [6 | 8] dünne **Pfannkuchen** backen. Dazu in einer beschichteten Pfanne ca. 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Etwas **Teig** in die Pfanne geben und je Seite ca. 1,5 Min. anbraten und wenden und erneut 1,5 Min. anbraten. Zwischendurch einige Tropfen **Öl\*** nachgießen.

**Pfannkuchen** zum Abkühlen beiseitestellen und mit dem Rezept fortfahren.



## Kleinigkeiten

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

**Apfel** entkernen und in feine Scheiben schneiden.

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

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.



## Für die Meerrettich-Creme

**Frühlingszwiebelringe**, **Sahnemeerrettich**, **Frischecreme**, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Reverse/Stufe 3,5** vermischen.

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

Röllchen eng nebeneinander in eine Auflaufform legen.

**Tipp:** Für 4 Personen am besten 2 Auflaufformen verwenden.



## Backen & Salat fertigstellen

**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 restlichen **Spinat** und **Radieschenscheiben** mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.



## Anrichten

**Spinatrollen** auf Teller verteilen. Den **Salat** dazu anrichten und mit gebackenen **Apfelscheiben** toppen.

**Salat** und **Spinatrollen** mit den **Sonnenblumenkernen** garnieren.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

