



Leichter kochen,
besser essen!



KW22
2016

HelloFresh.de - kundenservice@hellofresh.de

Raffinierter Mangold-Strudel mit getrockneten Tomaten, Cashewkernen und frischem Salat

So ein Gemüsestrudel ist lecker gefüllt wirklich eine feine Sache und ein richtiger Hingucker noch dazu! In diesem hier kombinieren sich die Aromen würzigen Mangolds und sonnenreiferer, getrockneter Tomaten. Ein frischer Salat dazu rundet das ganze Gericht wunderbar ab. Guten Appetit!



45 min.



Stufe 2



Filo-Teig



Mangold



Zwiebel



Zitrone



Petersilie



getrocknete Tomaten



Cashewkerne



Muskatnuss



Ricotta



Kirschtomaten



Feldsalat

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Filo-Teig 1)	1	2
Mangold	1	2
Zwiebel	1	2
Bio-Zitrone	½ ⊕	1
Petersilie	2 Stängel	3 Stängel
getrocknete Tomaten	50 g	100 g
Cashewkerne 8) 15)	30 g	60 g
gemahlene Muskatnuss 15)	1 g	2 g
Ricotta 7)	250 g	500 g
Kirschtomaten	50 g	100 g
Feldsalat	100 g	200 g

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose
8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 835 kcal
 Kohlenhydrate: 104 g
 Fett: 33 g, Eiweiß: 30 g
 Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Butter **7)**, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Essig, Senf, Honig

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Gemüseribe, Zitronenpresse, kleiner Topf, große Pfanne, Backpinsel, Backpapier, Backblech, große Schüssel



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Die untere Hälfte des **Mangoldstrunks** entfernen. **Mangoldblätter** grob hacken. **Zwiebel** abziehen und würfeln. Schale der **Zitrone** fein abreiben, **Zitrone** dann halbieren und auspressen. **Petersilie** trocken schütteln und hacken. **Getrocknete Tomaten** grob schneiden.



2 In einem kleinen Topf 2 EL **Butter** zerlassen. In einer großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen, **Zwiebel** darin 1 – 2 Min. glasig andünsten. **Mangold** zufügen und 3 – 5 Min. weich dünsten. **Cashewkerne**, **Zitronenabrieb**, Hälfte der gehackten **Petersilie**, **Muskatnuss**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zufügen und 1 Min. weitergaren. Die Pfanne vom Herd nehmen und Hälfte des **Ricottas** einrühren.



3 Auf der Arbeitsplatte ein Blatt **Filo-Teig** auslegen. Mit etwas flüssiger **Butter** bestreichen, dann das nächste Blatt darüberlegen, wieder mit etwas Butter bepinseln usw. Nach fünf **Filo-Blättern** kann der erste Strudel gefüllt werden.

4 Die Hälfte der **Mangoldmasse** längs auf den Teig geben, Seiten einklappen und zusammenrollen. Mit dem 2. Strudel ebenso verfahren. **Strudel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit der restlichen **Butter** bestreichen und im Backofen ca. 15 Min. backen.



5 Währenddessen: **Kirschtomaten** halbieren. In einer großen Schüssel 2 EL **Olivenöl**, 1 EL **Essig**, 1 EL **Ricotta**, 1 TL **Zitronensaft**, ½ TL **Senf**, 1 TL **Honig**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem Dressing verrühren. **Salat-Mix** und **Tomaten** zufügen.

6 **Mangold-Strudel** in Scheiben schneiden, auf Tellern verteilen, **Salat** dazu anrichten, mit der restlichen **Petersilie** bestreuen und genießen!