



GEFÜLLTER STRUDEL MIT MARONEN, im Ofen gebackenem Wintergemüse und einer pikanten Rahmsoße



Champignons



Zwiebel



Knoblauchzehe



Sojasaße



Babyspinat



gegarte Maronen



körniger Senf



rosa Pfefferkörner



Kochsahne



Honig



lila Karotten



Karotten



Mandelblättchen



Petersilienwurzel



Blätterteig



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



Petersilie/Thymian



Gemüsebrühe

40 - 60 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie



LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **2 Backbleche** mit **Backpapier**, **1 kleine Schüssel**, **1 Knoblauchpresse** und **1 kleinen Topf**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

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

Champignons klein schneiden.

Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen.



Maronen grob hacken.

Blätter von **Thymian** und **Petersilie** **getrennt voneinander** abzupfen und grob hacken.



4 STRUDEL ROLLEN

Blätterteig mit Backpapier auf einem Backblech ausbreiten und von der Längsseite her halbieren. Die Mitte beider **Teigstücke** mit **körnigem Senf** bestreichen und die **Maronenfüllung** darauf verteilen. Zuerst die kurzen Seiten einschlagen, danach die längeren Seiten darüberklappen und festdrücken. **Strudel** vorsichtig umdrehen und Oberseite im Abstand von ca. 2 cm einschneiden. **Strudel** mit ein wenig **Milch*** einpinseln und mit **Mandelblättchen** bestreuen. **Strudel** auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 15 – 20 Min. backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.



2 FÜLLUNG ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL – 4 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Hälfte** der **Zwiebelwürfel**, gehackte **Maronen** und **Champignonviertel** darin 7 – 8 Min. anbraten. **Knoblauch** dazupressen und die **Hälfte** vom **Thymian** dazugeben. **Gemüse** mit **Sojasoße** und 1 EL [2 EL – 4 EL] **Sahne** ablöschen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Spinat** nach und nach unterheben und zusammenfallen lassen. Die **Füllung** beiseitestellen und abkühlen lassen.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Mit 100 ml [200 ml – 400 ml] heißem **Wasser*** und der mitgelieferten **Gemüsebrühe** eine **Brühe** vorbereiten. In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL – 4 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Restliche **Zwiebelwürfel** darin ca. 10 Min. dünsten. **Zwiebeln** mit restlicher **Sahne**, vorbereiteter **Brühe** und **Paprikagewürz** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **rosa Pfefferkörnern** abschmecken.



3 FÜR DAS GEMÜSE

In einer kleinen Schüssel **Honig** mit 2 EL [4 EL – 8 EL] **Öl*** und dem restlichen **Thymian** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Beide Sorten **Karotten** und die **Petersilienwurzel** schälen und längs vierteln. **Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit der **Honigmarinade** vermengen. **Gemüse** für 20 – 30 Min. im Ofen backen, bis es weich ist und anfängt zu bräunen. **★TIPP:** Verwende für 6 bis 8 Personen 2 Backbleche.



6 ANRICHTEN

Maronenstrudel nach der Backzeit nach Belieben aufschneiden. **Ofengemüse** auf Teller verteilen und mit gehackter **Petersilie** toppen. **Zwiebel-Pfeffer-Soße** danebengeben und **Strudel** darauf anrichten.

2-8 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P	6P	8P
Champignons	100 g	200 g	300 g	400 g
Zwiebel DE	1	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	2	3	4
gegarte Maronen 7)	100 g	200 g	300 g	400 g
Petersilie/Thymian	10 g	20 g	30 g	40 g
Sojasoße 1) 10)	20 ml	40 ml	60 ml	80 ml
Kochsahne 5)	200 ml	400 ml	600 ml	800 ml
Babyspinat	50 g	100 g	150 g	200 g
Honig	20 g	40 g	60 g	80 g
lila Karotten NL	2	4	6	8
Karotten NL	2	4	6	8
Petersilienwurzel NL PT	1	2	3	4
Blätterteig 1)	1	2	3	4
körniger Senf 4)	17 g	40 g	57 g	80 g
Mandelblättchen 7)	10 g	20 g	30 g	40 g
Gemüsebrühe	4 g	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	8 g	12 g	16 g
rosa Pfefferkörner 4)	2 g	4 g	6 g	8 g
Öl* für Schritt 1 und 5	je 1 EL	je 2 EL	je 3 EL	je 4 EL
Öl* für Schritt 3	2 EL	4 EL	6 EL	8 EL
Milch* 5) für Schritt 3	2 EL	4 EL	6 EL	8 EL
heißes Wasser* für Schritt 5	100 ml	200 ml	300 ml	400 ml
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. 1.700 g)

Brennwert	606 kJ/145 kcal	1.0284 kJ/2.458 kcal
Fett	9,38 g	159,18 g
- davon ges. Fettsäuren	3,67 g	62,32 g
Kohlenhydrate	12,06 g	204,80 g
- davon Zucker	4,81 g	81,62 g
Eiweiß	2,81 g	47,65 g
Salz	0,476 g	8,082 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 4) Senf 5) Milch 7) Schalenfrüchte 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande PT: Portugal

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!



2019 | XMAS | Hauptgang

