



Leichter kochen,
besser essen!



KW 52
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Herzhafter Rosenkohl-Porree-Flammkuchen mit kernig-fruchtigem Salat

Flammkuchen kann man immer wieder, und vor allem immer wieder anders auf den Tisch bringen. Heute packen wir Rosenkohl und Porree drauf, damit Du auf jeden Fall auf Deine Portion Gemüse kommst, und servieren zudem noch Salat dazu. Schmand und Käse dürfen aber nicht fehlen. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1



Flammkuchenteig



Rosenkohl



Porree



Knoblauch



Schnittlauch



Schmand



Käse



Kürbiskerne



Salatherz



Balsamico-Creme



Cranberries

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Flammkuchenteig 1) 7)	1	2
Rosenkohl	150 g	300 g
Porree	1	2
Knoblauch	1/8	1/4
Schnittlauch	5 g	10 g
Schmand 7)	75 g	150 g
Käse, gerieben 7)	50 g	100 g
Kürbiskerne 15)	20 g	40 g
Salatherz	1	2
Balsamico-Creme 12)	6 ml	12 ml
Cranberries 15)	25 g	50 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
12) Schwefel 15) Kann
Allergene enthalten (bitte
Verpackungshinweise
beachten)

Nährwerte pro Person

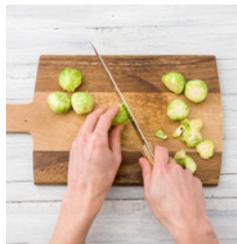
Kalorien: 724 kcal
Kohlenhydrate: 83 g
Fett: 30 g, Eiweiß: 24 g
Ballaststoffe: 8 g

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

Butter, Olivenöl, Salz, Pfeffer, (Weißwein-)Essig

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backblech, große Pfanne, kleine Pfanne, Sieb, Salatschüssel



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Flammkuchenteig auf einem Backblech ausrollen.



2 Welke Blätter vom **Rosenkohl** entfernen, 0,5 cm vom Strunk abschneiden, waschen und dann in feine Scheiben schneiden. Äußere Schicht vom **Porree** entfernen, weißen und hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden und waschen. **Knoblauch** abziehen und klein schneiden. **Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.



3 In einer großen Pfanne 1 TL **Butter** und 1 TL **Olivenöl** erwärmen. **Porree** und **Rosenkohl** dazugeben und bei schwacher Hitze ca. 8 Min. weich dünsten. Mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

4 In der Zwischenzeit: In einer kleinen Schüssel **Schmand** und **Knoblauch** vermischen und mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Flammkuchenteig** dünn damit bestreichen. **Porree-Rosenkohl-Mischung** gleichmäßig darauf verteilen und mit **Käse** bestreuen. Anschließend auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 15 Min. backen, bis der **Flammkuchen** schön knusprig und der **Käse** bräunlich zerlaufen ist.



5 In einer kleinen Pfanne **Kürbiskerne** ohne Fettzugabe anrösten, bis sie fein duften. Dann herausnehmen und ein wenig abkühlen lassen.

6 Blätter vom **Salatherz** lösen, ein wenig zerkleinern, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Für das **Salat-Dressing**: In einer Salatschüssel **Balsamico-Creme** mit 2 EL **Olivenöl**, ½ EL **Essig** und etwas **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Salatblätter**, **Cranberries** und **Kürbiskerne** unterheben und bis zum Anrichten ziehen lassen.

7 **Rosenkohl-Porree-Flammkuchen** nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und in Stücke schneiden. Auf Tellern verteilen, mit **Schnittlauch** bestreuen und zusammen mit dem **Salat** genießen!