



Leichter kochen,  
besser essen!



KW18  
2016

HelloFresh.de / kundenservice@hellofresh.de

## Knuspriger Ziegenkäse-Flammkuchen mit Feigen, Rosmarin und Rucolasalat

Heute gibt es Flammkuchen, jedoch nicht in der klassischen Variante mit Käse und Speck, sondern köstlich mit Ziegenkäse, getrockneten Feigen und frischem Rosmarin. Das perfekte Gericht, wenn Du Freunde zu einem gemütlichen Abendessen einladen möchtest! Euch allen: Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1



Flammkuchenteig



Ziegenfrischkäse-Rolle



Rosmarin



getrocknete Feigen



Rucola



Zwiebel



Schmand



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Zwiebel	½ ⊕	1
Rosmarin	1 Zweig	2 Zweige
Ziegenfrischkäse-Rolle 7)	1	2
getrocknete Feigen 15)	4	8
Schmand 7)	75 g ⊕	150 g
Gewürzmischung	1 g	2 g
„Kräuter der Provence“ 15)	1 g	2 g
Flammkuchenteig 1) 7)	1	2
Bio-Rucola	40 g	80 g

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

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose  
10) Senf 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 808 kcal  
Kohlenhydrate: 96 g  
Fett: 35 g, Eiweiß: 24 g  
Ballaststoffe: 10 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....  
Salz, Pfeffer, Honig, Olivenöl, Essig, Senf 10)

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....  
Backofen, Backpapier, Backblech, kleine Schüssel, Sieb, große Schüssel



**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.

**1** Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. **Rosmarin** trocken schütteln und Nadeln abzupfen. **Ziegenfrischkäse-Rolle** in Scheiben schneiden. **Feigen** grob hacken. In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit **Gewürzmischung** vermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



**2** Flammkuchenteig auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausrollen und mit der **Schmand-Mischung** bestreichen. Am Rand ca. 1 cm frei lassen.

**3** Zwiebelringe, Ziegenkäsescheiben und Feigenstückchen darauf verteilen und mit **Rosmarinnadeln** bestreuen. Alles mit 1 – 2 TL **Honig** beträufeln und auf der mittleren Schiene im Backofen in 13 – 15 Min. knusprig überbacken.



**4** In der Zwischenzeit: **Rucola** in einem Sieb abtropfen lassen.

**5** Für das **Salat-Dressing:** In einer großen Schüssel 3 EL **Olivenöl**, 1½ EL **Essig**, 1 Messerspitze **Senf** und ½ TL **Honig** zu einem Dressing verrühren. **Rucola** in die große Schüssel geben, mit dem **Dressing** vermengen und ziehen lassen.

**6** **Ziegenkäse-Flammkuchen** nach der Garzeit aus dem Backofen nehmen, in Stücke schneiden und auf Tellern verteilen. Zusammen mit dem **Rucolasalat** genießen!

