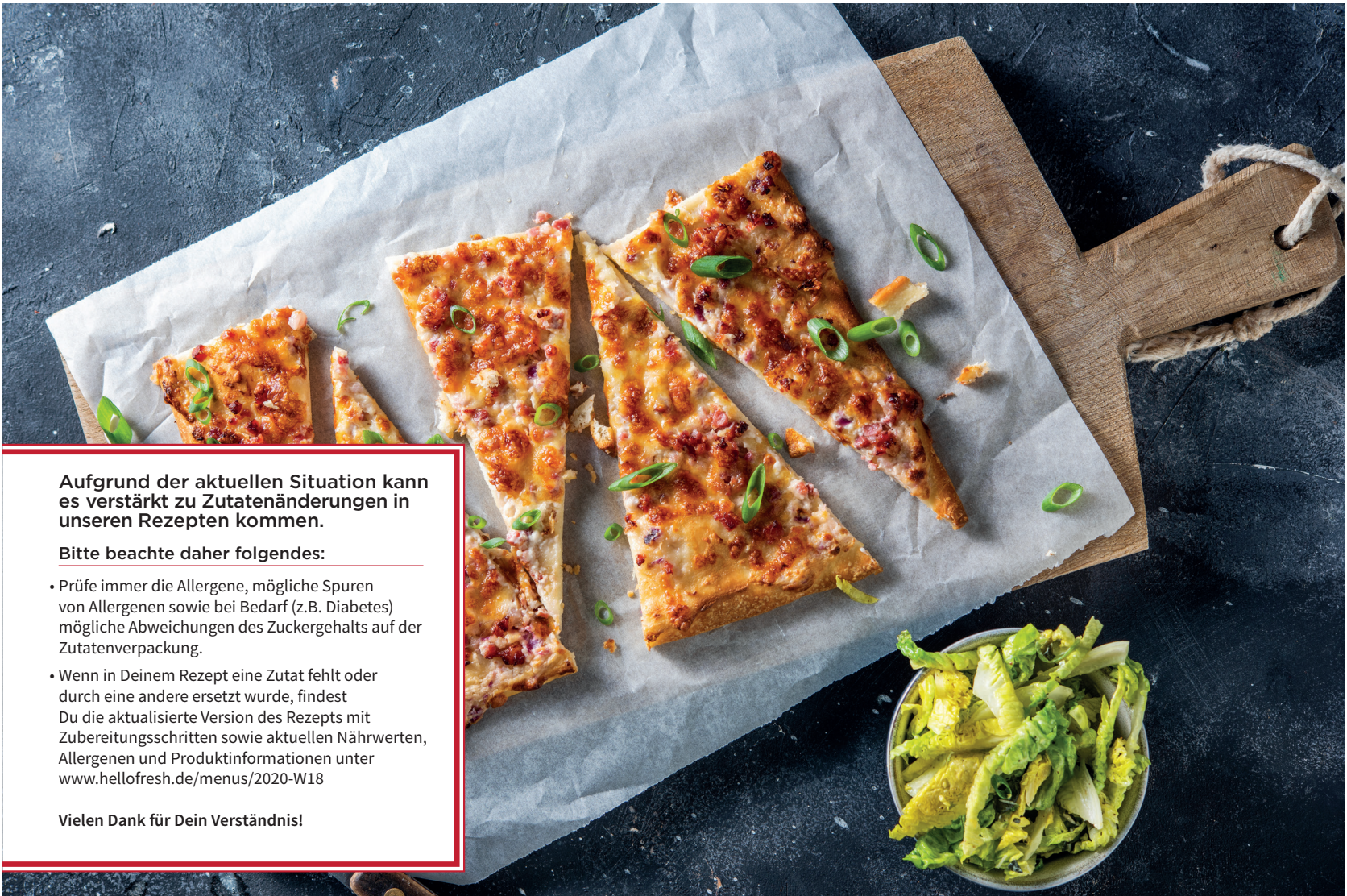




FLAMMKUCHEN MIT BACON UND HONIG, dazu ein frischer grüner Salat mit Kürbiskernen



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W18

Vielen Dank für Dein Verständnis!

Die wöchentliche Empfehlung von Ruth Moschner



RUTHS Tipp



Flammkuchenteig



Bacon (Würfel)



rote Zwiebel



Salatherzen (Romana)



Kürbiskerne



Frühlingszwiebel



Frischkäse



Balsamicoessig



geriebener Bergjausekäse



mittelscharfer Senf



Honig

15 [20 | 20] Min. 25 [30 | 30] Min.

Stufe 1 Thermomix hilft

5 Tag 1 - 5 kochen

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche das **Gemüse** ab.
Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Backblech** und **1 große Schüssel**.



1 ZU BEGINN
Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Honig** und **Frischkäse** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** mischen. Mit ein wenig **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



2 TEIG VORBEREITEN
Flammkuchenteig auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausrollen und mit dem **Honig-Frischkäse** bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand lassen. **★TIPP:** Du kannst das mitgelieferte Backpapier vom Flammkuchenteig nutzen.



3 TEIG BACKEN
Baconwürfel auf dem **Flammkuchen** verteilen und mit **Bergjausenkäse** bestreuen. Auf der mittleren Schiene des Ofens **13 – 15 Min.** knusprig überbacken. Mixtopf spülen und trocknen.



4 WÄHRENDDESSEN
Kürbiskerne in den Mixtopf geben und **5 Min./120 °C/☞/Stufe 1** rösten.

Währenddessen weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

Salatherzen in dünne Streifen schneiden und das **Dressing** zubereiten.



5 SALAT ZUBEREITEN
2 EL [3 EL | 4 EL] Olivenöl*, **Balsamicoessig**, **Senf**, restlichen **Honig**, **Salz*** und **Pfeffer*** in einer großen Schüssel gut miteinander verrühren. **Salatstreifen**, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Kürbiskerne** aus dem Mixtopf zugeben und vorsichtig mit dem **Dressing** vermischen.



6 ANRICHTEN
Flammkuchen nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und auf Tellern verteilen. Mit **grünen Frühlingszwiebelringen** garnieren und zusammen mit dem **Salat** genießen!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel NL	1	1	2
Honig	20 g	30 g ☞	40 g
Frischkäse 5)	150 g	200 g	300 g
Flammkuchenteig 1)	1	1½ ☞	2
Bacon (Würfel)	75 g	100 g	150 g
geriebener Bergjausenkäse 5)	50 g	75 g	100 g
Kürbiskerne	10 g	15 g ☞	20 g
Frühlingszwiebel DE ES EG	1	1	2
Salatherzen (Romana)	2	3	4
Balsamicoessig 1) 11)	8 ml ☞	12 ml	16 ml ☞
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	15 ml ☞	20 ml
Olivenöl* für Schritt 5	2 EL	3 EL	4 EL
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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	826 kJ/197 kcal	4.230 kJ/1.011 kcal
Fett	11,48 g	58,77 g
– davon ges. Fettsäuren	4,87 g	24,91 g
Kohlenhydrate	16,48 g	84,38 g
– davon Zucker	3,66 g	18,76 g
Eiweiß	6,43 g	32,94 g
Salz	0,950 g	4,865 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
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien EG: Ägypten NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!

2020 | KW 18 | 2 HelloFRESH