



# KNUSPRIGER FLAMMKUCHEN MIT EXTRA LACHSFILET, dazu Salat mit Rucola, Gurke und Radieschen



## EXTRA LECKERBISSEN

Nicht mehr zu toppen! Mit unserem Extra Leckerbissen wird dieses Gericht Dich wunschlos glücklich machen.



frischer Flammkuchenteig



rote Zwiebel



Gurke



Mozzarella (Bocconcino)



Joghurt



Petersilie



Schnittlauch



Radieschen



Rucola



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Friskäse



Lachsfilets



Honig



körniger Senf

25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-2 kochen

Unser Extra Leckerbissen zu Deinem knusprigen Flammkuchen? Ein zartes Lachsfilet! Das passt perfekt zu einem bunten Salat aus Rucola, Gurke und Radieschen. Lass es Dir schmecken!



Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel**, **1 Auflaufform** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 VORBEREITUNGEN

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

**Schnittlauch** und **Petersilie** fein hacken und unter den **Frischkäse** heben.

**Flammkuchenteig** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen. **Teig** gleichmäßig mit **Kräuterfrischkäse** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen. Mit ein wenig **Salz\*** und **Pfeffer\*** bestreuen.

In einer kleinen Schüssel **körnigen Senf** mit 10 g [15 g | 20 g] **Honig**, **Salz\*** und **Pfeffer** verrühren.



## 4 IN DER ZWISCHENZEIT

**Gurke** in lange, dünne Scheiben hobeln.

**Radieschen** vierteln.

## DRESSING ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Senf**, 1½ EL [2 EL | 3 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Essig\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.



## 2 FLAMMKUCHEN VORBEREITEN

**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Mozzarella** in Scheiben schneiden.

**Flammkuchen** mit **Zwiebelstreifen** und **Mozzarellascheiben** belegen.



## 5 SALAT FERTIGSTELLEN

**Rucola**, **Gurkenstreifen** und **Radieschen** mit in die große Schüssel geben, unterheben und bis zum Anrichten ziehen lassen.



## 3 LACHS & FLAMMKUCHEN BACKEN

**Lachsfilets** mit der Haut nach unten in eine Auflaufform geben und die **Fleischseite** mit **Honigsenf** bestreichen.

Das Backblech mit dem **Flammkuchen** auf der mittleren Schiene und die Auflaufform mit dem **Lachs** auf einem Gitterrost eine Schiene darunter im Backofen platzieren und beides 13 – 15 Min. backen.



## 6 ANRICHTEN

**Lachs** in Stücke zupfen, Haut entfernen und **Lachs** über dem **Flammkuchen** verteilen. **Flammkuchen** in Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Zusammen mit dem **Salat** genießen.

**Guten Appetit!**

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Petersilie/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Frischkäse 5)	100g ⑤	150g ⑤	200 g
frischer Flammkuchenteig	1	1½ ⑤	2
körniger Senf 4)	17 g	34 g	40 g
Honig	10 g ⑤	15 g ⑤	20 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Mozzarella (Bocconcino) 5)	125 g	125 g	250 g
Lachsfilets 6)	250 g	375 g	500 g
Gurke NL   BE	1	1½ ⑤	2
Radieschen	100 g	150 g	200 g
Joghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	20 ml	40 ml
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	10 ml	20 ml
Rucola	100 g	150 g	200 g
Olivenöl* für Schritt 4	1½ EL	2 EL	3 EL
Essig* 1) 11) für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

⑤ 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. 750 g)
Brennwert	709 kJ/170 kcal	5.420 kJ/1.296 kcal
Fett	10 g	78 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	31 g
Kohlenhydrate	11 g	84 g
– davon Zucker	2 g	19 g
Eiweiß	8 g	59 g
Salz	1 g	5 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 2) Eier 4) Senf 5) Milch 6) Fische  
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

## URSPRUNGSLÄNDER

NL: Niederlande BE: Belgien DE: Deutschland

f i y p #HelloFreshDE

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