



FLAMMKUCHEN MIT GRÜNEM SPARGEL, dazu Rucola und Balsamico-Creme

SPECIAL



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-W22

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Flammkuchenteig



grüner Spargel



Schmand



rote Zwiebel



Rotweinessig



Rucola



Balsamico-Creme



Käse-Mix

25 – 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 ZU BEGINN

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

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



2 SPARGEL SCHÄLEN

Die unteren Enden der **Spargelstangen** schälen und den **Spargel** vom holzigen Ende befreien. **Spargelspitzen** ca. eine Handbreit lang abschneiden und nochmals längs halbieren. Die unteren Enden schräg in mundgerechte Stücke schneiden.



3 SPARGEL ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Spargelstücke** und **-spitzen** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis der **Spargel** bissfest ist. **Spargel** mit **Rotweinessig** ablöschen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 TEIG BESTREICHEN

Flammkuchenteig samt Backpapier auf einem Backblech ausrollen und mit **Schmand** bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand lassen. Nach Geschmack mit ein wenig **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 TEIG BACKEN

Zwiebelstreifen und **Spargelstücke** darauf verteilen und mit **Käse-Mix** bestreuen. Auf der mittleren Schiene des Ofens 13 – 15 Min. knusprig überbacken. **Balsamicoreme** und **Rucola** in einer großen Schüssel vorsichtig miteinander vermischen.



6 ANRICHTEN

Flammkuchen nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und auf Tellern verteilen und zusammen mit dem **Salat** genießen. **★ TIPP:** Wir empfehlen, den **Flammkuchen** mit dem **Rucola** zu toppen!

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Flammkuchenteig 1)	1	1½ ☉	2
grüner Spargel DE	200 g	300 g	400 g
Schmand 5)	150 g	225 g ☉	300 g
rote Zwiebel NL	1	1	2
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	12 ml	24 ml
Rucola	50 g	75 g	100 g
Balsamico-Crème 1) 11)	12 ml	18 ml ☉	20 ml ☉
Käse-Mix 5)	50 g	75 g	100 g
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 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. 400 g)
Brennwert	730 kJ/174 kcal	3.086 kJ/738 kcal
Fett	7,14 g	30,19 g
– davon ges. Fettsäuren	1,88 g	7,97 g
Kohlenhydrate	18,28 g	77,31 g
– davon Zucker	2,02 g	8,54 g
Eiweiß	4,66 g	19,70 g
Salz	0,694 g	2,935 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 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland 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

2020 | KW 22 | 9 HelloFRESH