

Flammkuchen mit grünem Spargel

dazu Rucolasalat und Balsamico-Dressing

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 3086 kJ/738 kcal • Tag 5 kochen

11



Flammkuchenteig



grüner Spargel



Schmand



rote Zwiebel



Rotweinessig



Rucola



Balsamico-Crème



Käse-Mix



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Salz*, Öl*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backbleche, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Flammkuchenteig 15)	1	1,5**	2
grüner Spargel	200 g	300 g	400 g
Schmand 7)	150 g	225 g**	300 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Rotweinessig 14)	12 ml	12 ml	24 ml
Rucola	50 g	75 g	100 g
Balsamico-Crème 14)	12 g	18 g**	24 g
Käse-Mix 7)	50 g	75 g	100 g
Öl*	Angaben im Text		
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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 420 g)
Brennwert	730 kJ/174 kcal	3086 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: 7) Milch (einschließlich Laktose)

14) Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



Zu Beginn

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

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



Spargel schälen

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



Spargel anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 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.



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.



Flammkuchen backen

Zwiebelstreifen und **Spargelstücke** darauf verteilen und mit **Käse-Mix** bestreuen. Auf der mittleren Schiene des Ofens 13 – 15 Min. knusprig überbacken.

Balsamico-Crème und **Rucola** in einer großen Schüssel vorsichtig miteinander vermischen.



Anrichten

Flammkuchen nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Zusammen mit dem **Salat** genießen.

Tipp: Wir empfehlen, den **Flammkuchen** mit dem **Rucola** zu toppen!

Guten Appetit!

grüner Spargel

Frisch und regional: unser Spargel kommt aus Deutschland

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

