



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 [25 | 35] Min.  35 [35 | 40] Min.

 Stufe 1  Thermomix kocht

 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 **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 große Schüssel** und **1 Backblech**.



1 ZU BEGINN

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



2 DAMPFGAREN

Spargelstücke in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma-Behälter verschließen. 350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **11 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



3 TEIG VORBEREITEN

Flammkuchenteig mit 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.

Rote Zwiebel abziehen, halbieren, in dünne Streifen schneiden und auf dem **Flammkuchen** verteilen.



4 TEIG BACKEN

Nach der Garzeit Varoma abnehmen und öffnen (**Achtung: heiß!**). **Spargelstücke** auf dem **Flammkuchen** verteilen und **Käse-Mix** darüberstreuen. **Flammkuchen** 13 – 15 Min. im Ofen knusprig backen.

Währenddessen das **Dressing** zubereiten.



5 DRESSING ZUBEREITEN

Rotweinessig, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Oliveöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** in einer großen Schüssel zu einem **Dressing** verrühren. **Rucola** zugeben, aber erst kurz vor dem Anrichten vermischen.



6 ANRICHTEN

Flammkuchen nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und **Balsamicoreme** darüberträufeln. **Flammkuchen** in Stücke schneiden, auf Tellern verteilen und zusammen mit dem **Salat** genießen. **★TIPP:** Wir empfehlen, den **Flammkuchen** mit **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
Wasser* für Schritt 2		350 g	
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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!)

URSPRUNGSLÄNDER

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