

# Flammkuchen mit Porree und Mozzarella

dazu Apfel-Feldsalat getoppt mit Kürbiskernen

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 4321 kJ/1033 kcal • Tag 3 kochen



Porree



Flammkuchenteig



Crème fraîche



Feldsalat



Apfel



Rotweinessig



mittelscharfer Senf



Butter



Petersilie glatt



Rosmarin



Kürbiskerne



Honig



Mozzarella



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

Zum Kochen benötigst Du 1 Backblech, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Porree <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>DE</b>	1	2	2
Flammkuchenteig <b>15)</b>	1	1,5**	2
Crème fraîche <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Apfel <b>NL</b>   <b>PL</b>   <b>XS</b>	1	1	2
Rotweinessig <b>14)</b>	12 ml	12 ml	24 ml
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	20 ml	30 ml	40 ml
Butter <b>7)</b>	10 g	10 g	10 g
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Kürbiskerne	10 g	10 g	20 g
Honig	8 g	15 g**	20 g
Mozzarella <b>7)</b>	1	1	2
Olivenöl*, 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. 550 g)
Brennwert	781 kJ/187 kcal	4321 kJ/1033 kcal
Fett	10,73 g	59,39 g
– davon ges. Fettsäuren	5,02 g	27,81 g
Kohlenhydrate	16,20 g	89,64 g
– davon Zucker	4,63 g	25,64 g
Eiweiß	5,42 g	30,00 g
Salz	0,747 g	4,135 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) **9)** Nef **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 **BE:** Belgien **PL:** Polen **XS:** Serbien



## Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

**Porree** der Länge nach halbieren und den weißen und hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden.

**Rosmarinnadeln** abzupfen und fein hacken.



## Porree garen

In einer großen Pfanne **Butter** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erwärmen.

**Porreeringe** und nach Geschmack gehackten **Rosmarin** darin 5 – 8 Min. bei schwacher Hitze weich garen.

Währenddessen den **Mozzarella** in dünne Scheiben schneiden.

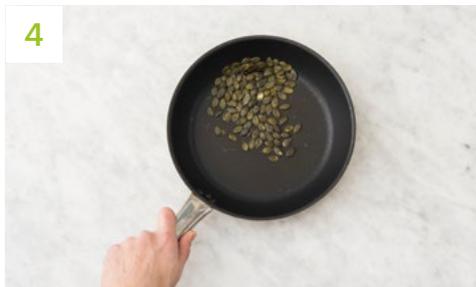


## Flammkuchen belegen

**Flammkuchenteig** auf ein Backblech ausrollen und gleichmäßig mit **Crème fraîche** bestreichen, dabei am Rand ca. 1 cm frei lassen.

**Porree-Rosmarin-Mischung** darauf verteilen, mit **Mozzarella** belegen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Pfanne auswaschen.



## Kürbiskerne rösten

**Flammkuchen** auf der untersten Schiene im Backofen 13 – 15 Min. knusprig backen. In der großen Pfanne **Kürbiskerne** ohne Fettzugabe anrösten, bis sie fein duften. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.



## Für den Salat

**Apfel** vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfelviertel** in kleine Stücke schneiden.

**Petersilie** mitsamt den Stielen hacken.

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, **Senf**, **Rotweinessig** und **Honig** mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Feldsalat**, **Apfelstücke** und **Kürbiskerne** zugeben und vorsichtig unterheben.



## Anrichten

**Flammkuchen** nach der Garzeit aus dem Backofen nehmen, in Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Mit **Petersilie** garnieren und zusammen mit dem **Apfel-Feldsalat** genießen.

## Guten Appetit!

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

