

Flammkuchen mit Porree und Mozzarella

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Family Vegetarisch Klimaheld 30 – 40 Minuten • 4211 kJ/1006 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 DE	1	2	2
Flammkuchenteig 15)	1	1,5**	2
Crème fraîche 7)	150 g	225 g**	300 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Apfel NL PL	1	1	2
Rotweinessig 14)	12 ml	12 ml	24 ml
mittelscharfer Senf 9)	20 ml	30 ml	40 ml
Butter 7)	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 7)	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. 540 g)
Brennwert	775 kJ/185 kcal	4211 kJ/1006 kcal
Fett	10,86 g	59,02 g
– davon ges. Fettsäuren	5,11 g	27,76 g
Kohlenhydrate	15,63 g	84,94 g
– davon Zucker	4,67 g	25,37 g
Eiweiß	5,38 g	29,22 g
Salz	0,724 g	3,935 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) 9) Senf 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 **PL:** Polen



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.

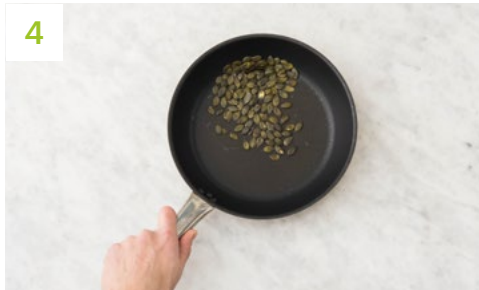


Flammkuchen belegen

Flammkuchenteig auf einem 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.

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.

Petersilie mitsamt den Stielen fein hacken.



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>

