

# Fruchtiger Rote-Beete-Flammkuchen mit Apfel

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

30

Vegan **Wenig Vorbereitung** Klimaheld 30 – 40 Minuten • 682 kcal • Tag 3 kochen



frischer Flammkuchenteig



Apfel



vorgearbeitete Rote Beete



rote Zwiebel



Pekanuskerne



veganes cremiges Sojaprodukt



geriebener Thymian



Wildpreiselbeermarmelade



Balsamicoreme



Feldsalat



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

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Basiszutaten

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frischer Flammkuchenteig <b>15)</b>	1	1,5**	2
Apfel <b>NL</b>	1	2	2
vorgearbeitete Rote Beete	250 g	375 g**	500 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Pekanuskerne <b>26)</b>	15 g	15 g	30 g
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11)</b>	100 g	150 g**	200 g
geriebener Thymian	0,5 g**	0,75 g**	1 g
Wildpreiselbeermarmelade	50 g	75 g	100 g
Balsamicocreme <b>14)</b>	24 g	36 g	48 g
Feldsalat	100 g	150 g	200 g

\*\*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	534 kJ/128 kcal	2855 kJ/682 kcal
Fett	3,24 g	17,30 g
– davon ges. Fettsäuren	0,36 g	1,94 g
Kohlenhydrate	20,19 g	107,95 g
– davon Zucker	7,63 g	40,79 g
Eiweiß	3,35 g	17,90 g
Salz	0,506 g	2,704 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:** **11)** Soja **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen **26)** Pecannüsse

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

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



## Gemüse schneiden

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

**Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Rote Bete** halbieren und in dünne Spalten schneiden.



## Sojacreme anrühren

In einer kleinen Schüssel **veganes cremiges Sojaprodukt**, Hälfte der **Wildpreiselbeeren**, Hälfte [drei Viertel | alles] vom **geriebenen Thymian**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.



## Flammkuchen backen

**Flammkuchenteig** mit dem Papier auf einem Backblech ausrollen und mit der angerührten **Sojacreme** bestreichen.

**Rote Beete** Würfel, **Zwiebelstreifen** und **Apfelspalten** darauf verteilen und mit **Pekannüssen** toppen. Nochmals mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. **Flammkuchen** ca. 15 – 18 Min. im Ofen backen, bis der **Teig** knusprig ist.



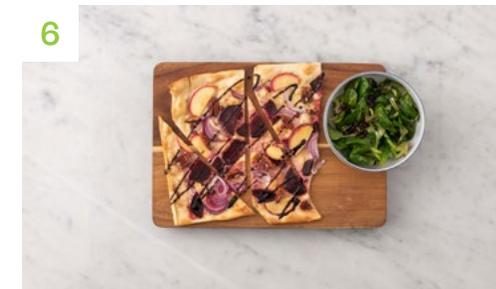
## Dressing anrühren

In einer großen Schüssel restliche **Wildpreiselbeeren**, Hälfte der **Balsamicocreme**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Salat fertigstellen

**Feldsalat** unter das **Dressing** in der großen Schüssel heben.



## Anrichten

**Flammkuchen** in Stücke teilen, auf Teller verteilen und restliche **Balsamicocreme** darüber verteilen. **Feldsalat** dazu anrichten.

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>

