



Herzhafter Gemüse-Flammkuchen

mit Rucola und Walnüssen



HELLO RUCOLA

Rucola, auch Rauke genannt, schmeckt nicht nur würzig frisch, er ist dazu noch sehr gesund. Mit 62 mg Vitamin C auf 100 g ist er ein echtes Kraftpaket.



frischer Flammkuchenteig



rote Paprika



Oregano



rote Zwiebel



Schmand



Rucola



braune Champignons



körniger Senf



Walnüsse

25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Ob Pizza oder Flammkuchen, beide kommen aus dem Backofen und sind heiß und lecker! Das Tolle: Du kannst entscheiden, was draufkommt. Wir haben uns heute für rote Paprika, braune Champignons und rote Zwiebeln entschieden. Und weil der Backofen die halbe Arbeit übernimmt, kannst Du bereits entspannen. Guten Appetit bei diesem **ballaststoffreichen** Gericht.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleine Schüssel**, **Backpapier**, ein **Backblech** und **1 große Schüssel**.



1 BELAG VORBEREITEN

Braune Champignons in dünne Scheiben schneiden. **Rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 2 cm große Würfel schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.



2 SCHMAND VERFEINERN

$\frac{1}{3}$ des **Rucolas** in grobe Stücke hacken und in eine kleine Schüssel geben. **Oregano** grob hacken und zusammen mit **Schmand**, $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen.



3 FLAMMKUCHEN BESTREICHEN

Flammkuchenteig auf einem Backblech ausrollen und mit dem **Rucola-Schmand** bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand lassen.



4 FLAMMKUCHEN BELEGEN

Champignonscheiben, **Paprikawürfel** und **Zwiebelstreifen** gleichmäßig darauf verteilen. **Flammkuchen** auf der mittleren Schiene im Backofen für 13 – 15 Min. knusprig backen.



5 SALAT MARINIEREN

Den restlichen **Rucola** in einer großen Schüssel mit **körnigem Senf**, $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Olivenöl**, $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **(Weißwein-)Essig**, **Salz** und **Pfeffer** marinieren. **Walnüsse** grob hacken und dazugeben.



6 ANRICHTEN

Nach der Backzeit **Gemüse-Flammkuchen** aus dem Backofen nehmen und mit **Rucola** servieren.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
braune Champignons	150 g	300 g
rote Paprika ES	1	2
rote Zwiebel DE	1	2
Rucola	75 g	150 g
Oregano	5 g Ⓞ	10 g
Schmand 7)	150 g	300 g
frischer Flammkuchenteig 1) 7)	1 Rolle	2 Rollen
körniger Senf 10)	17 g	34 g
Walnüsse 8) 15)	10 g	20 g

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, (Weißwein-)Essig*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
Ⓞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	571 kJ/137 kcal	2879 kJ/688 kcal
Fett	7 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	16 g
Kohlenhydrate	15 g	75 g
– davon Zucker	4 g	16 g
Eiweiß	4 g	21 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen **7)** Milch **8)** Walnüsse
10) Senf **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, **ES:** Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!