



GEMÜSE-FLAMMKUCHEN

mit Schmand, Rucola und frischem Oregano



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

25 Minuten

Stufe 1

leichter Genuss

Zeit sparen

Veggie

Neuentdeckung

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 viel rote Paprika, Champignons und Rucola entschieden. Und weil der Backofen die halbe Arbeit übernimmt, kannst Du bereits entspannen.

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**, ein **Backblech** und **1 große Schüssel**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

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



2 FÜR DEN RUCOLA-SCHMAND

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



3 FLAMMKUCHEN BESTREICHEN

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

★ **TIPP:** Du kannst das mitgelieferte Backpapier vom Flammkuchenteig nutzen.



4 FLAMMKUCHEN BELEGEN

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



5 IN DER ZWISCHENZEIT

Restlichen **Rucola** in einer großen Schüssel mit $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** marinieren.



6 ANRICHTEN

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

guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
braune Champignons	150 g	300 g
rote Paprika ES	1	2
rote Zwiebel EG	1	2
Rucola	50 g	100 g
Oregano	5 g Ⓞ	10 g
Schmand 7)	150 g	300 g
frischer Flammkuchenteig 1) 7)	1	2

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

* 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. 450 g)
Brennwert	588 kJ/141 kcal	2663 kJ/636 kcal
Fett	7 g	31 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	16 g
Kohlenhydrate	16 g	72 g
– davon Zucker	3 g	12 g
Eiweiß	4 g	18 g
Ballaststoffe	2 g	5 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

EG: Ägypten, **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