KNUSPRIGER FLAMMKUCHEN MIT MOZZARELLA,

dazu Salat mit Rucola, Gurke und Radieschen

ROTE ZWIEBEL

Mit ihrer roten, bis violetten Schale, der milden Schärfe und leichten Süße ist sie perfekt für Salate, Suppen und eben Flammkuchen geeignet.

- frischer Flammkuchenteig
- rote Zwiebel
- Gurke
- Mozzarella
- Joghurt
- Petersilie
- Schnittlauch
- Radieschen
- Rucola
- mittelscharfer Senf
- Frischkäse
- Mayonnaise

25 – 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **1**

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel** und **1 Backblech**.

1 TEIG VORBEREITEN

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

Schnittlauch und **Petersilie** fein hacken und unter den **Frischkäse** heben.

Flammkuchenteig mit dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen. **Teig** gleichmäßig mit **Kräuterfrischkäse** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen. Mit ein wenig **Salz*** und **Pfeffer*** bestreuen.

2 FLAMMKUCHEN BACKEN

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Flammkuchen mit **Zwiebelstreifen** und **Mozzarellascheiben** belegen. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 13 – 15 Min. knusprig backen.

3 IN DER ZWISCHENZEIT

Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Radieschen vierteln.

4 DRESSING ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Senf**, 1½ EL [2¼ EL | 3 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Essig***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

5 SALAT FERTIGSTELLEN

Rucola, **Gurkenstücke** und **Radieschen** mit in die große Schüssel geben, unterheben und bis zum Anrichten ziehen lassen.

6 ANRICHTEN

Flammkuchen in Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Zusammen mit dem **Salat** genießen.

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Frischkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Flammkuchenteig 1)	1	1½ ◐	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Mozzarella 5)	1	1	2
Gurke ES	1	1½ ◐	2
Radieschen	100 g	150 g	200 g
Joghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	20 ml	40 ml
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	10 ml	20 ml
Rucola	100 g	150 g	200 g
Olivenöl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Essig* 1) 11) für Schritt 4	2 EL	3 EL	4 EL
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. 600 g)
Brennwert	646 kJ/155 kcal	3.722 kJ/890 kcal
Fett	8,48 g	48,85 g
– davon ges. Fettsäuren	3,38 g	19,46 g
Kohlenhydrate	13,51 g	77,82 g
– davon Zucker	2,25 g	12,95 g
Eiweiß	5,46 g	31,43 g
Salz	0,658 g	3,788 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch
11) Schwefeldioxid und Sulfite

(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) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH