

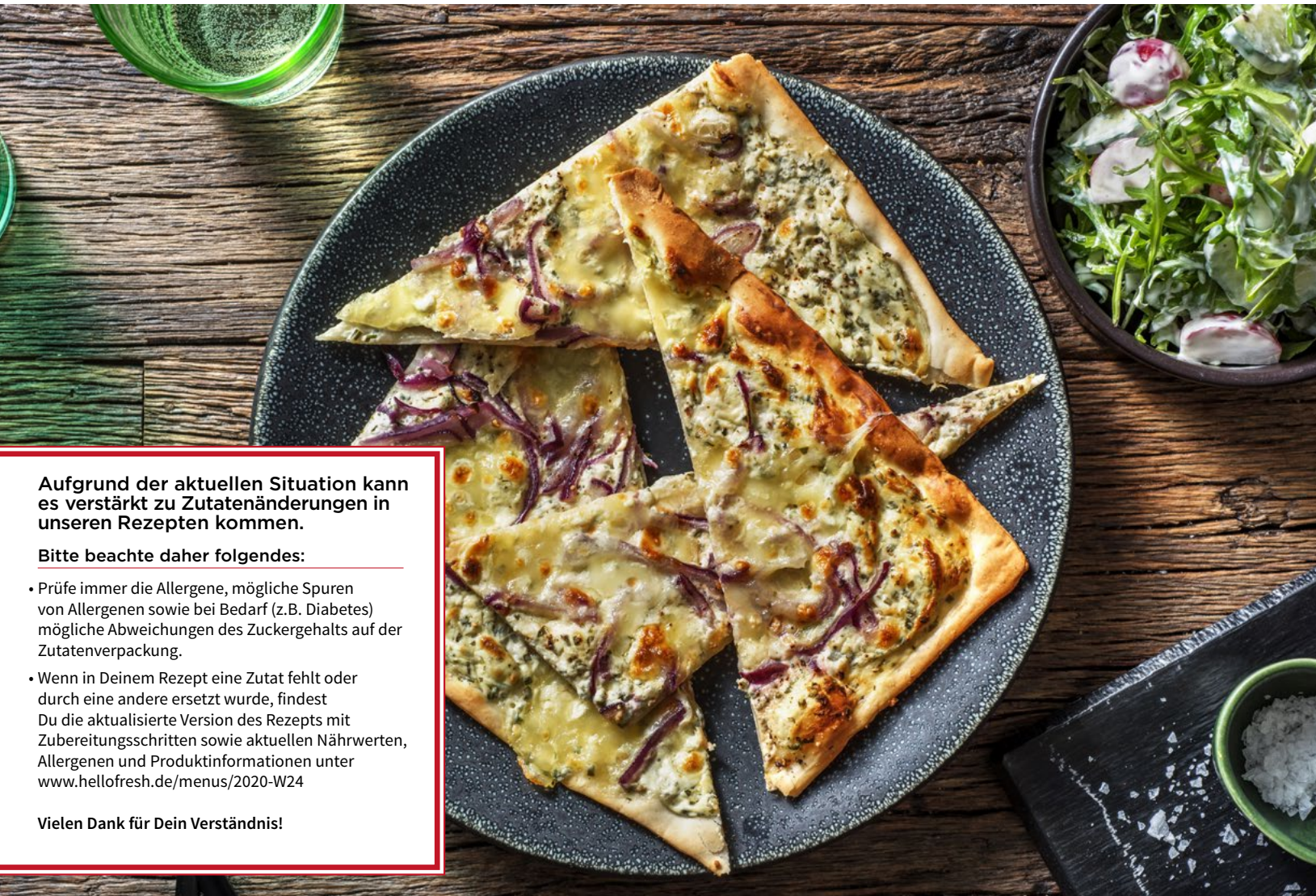


# KNUSPRIGER FLAMMKUCHEN MIT MOZZARELLA, dazu Salat mit Rucola, Gurke und Radieschen



## ROTE ZWIEBEL

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



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W24](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W24)

Vielen Dank für Dein Verständnis!



25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie



# LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
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.



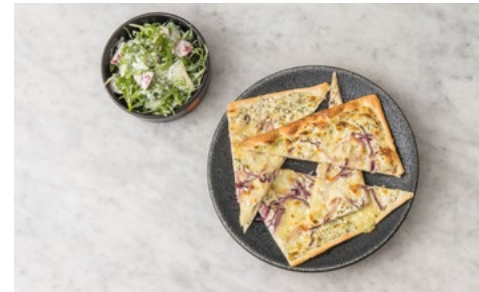
## 4 DRESSING ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Senf**, 1½ EL [2¼ EL | 3 EL] **Olivöl\***, **Rotweinessig\***, 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 NL	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)	17 ml	17 ml	34 ml
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	10 ml	20 ml
Rucola	100 g	150 g	200 g
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	18 ml ☉	24 ml
Olivöl* für Schritt 4	1½ EL	2¼ EL	3 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	644 kJ/154 kcal	3.705 kJ/886 kcal
Fett	8,52 g	49,05 g
– davon ges. Fettsäuren	3,64 g	20,94 g
Kohlenhydrate	13,43 g	77,29 g
– davon Zucker	2,15 g	12,40 g
Eiweiß	5,35 g	30,80 g
Salz	0,663 g	3,815 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

NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).