



KNUSPRIGER FLAMMKUCHEN MIT PORREEGEMÜSE,

dazu ein kerniger Apfel-Rucola-Salat



HELLO KÜRBISKERNE

Der hohe Fettgehalt schreckt viele ab – jedoch zu Unrecht: Sie enthalten gesunde ungesättigte Fettsäuren, die gut für Herz, Gehirn und Gefäße sind.



Porree



frischer Flammkuchenteig



Crème fraîche



geriebener Mozzarella



Rucola



Apfel



steirische Kürbiskerne



Petersilie



Rosmarin



mittelscharfer Senf



Weißweinessig

- 30 Minuten
- Stufe 2
- Neuentdeckung
- Veggie
- Zeit sparen

Flammkuchen waren früher Mittel zum Zweck, um Brotbäckern ein Gefühl für die richtige Temperatur ihres Backofens zu geben. Bestimmt ein gelungener Vorwand, um die knusprigen Leckerbissen öfter genießen zu können. Dazu sagen wir auch nicht Nein und schicken Dir die Zutaten für einen Flammkuchen mit cremigem Porreegemüse. Dazu gibt es einen knackigen Salat mit Apfelstücken, gerösteten Kürbiskernen und einem Honig-Senf-Dressing.

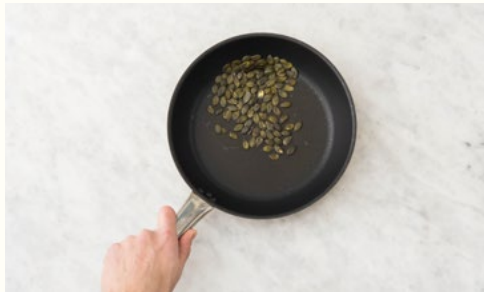
Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel, 1 kleine Pfanne, 1 große Pfanne** und ein **Backblech**.



1 PORREE GAREN

Porree der Länge nach halbieren und den weißen und hellgrünen Teil in feine Streifen schneiden. **Rosmarinnadeln** abzupfen und fein hacken.

In einer großen Pfanne **Butter*** und **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen. **Porreeringe** und gehackten **Rosmarin** darin 5 – 8 Min. bei schwacher Hitze weich garen.



4 KÜRBISKERNE RÖSTEN

In einer kleinen Pfanne **Kürbiskerne** ohne Fettzugabe anrösten, bis sie fein duften. Anschließend herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

Petersilie mitsamt den Stielen hacken.



2 FLAMMKUCHEN BELEGEN

Flammkuchenteig auf einem Backblech ausrollen und gleichmäßig mit **Crème fraîche** bestreichen, dabei am Rand ca. 1 cm frei lassen. **Porree-Rosmarin-Mischung** darauf verteilen, mit **geriebenem Mozzarella** bestreuen und ein wenig mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Flammkuchen auf der mittleren Schiene im Backofen 13 – 15 Min. knusprig backen.



5 FÜR DEN SALAT

In einer großen Schüssel **Olivenöl***, **mittelscharfen Senf**, **Weißweinessig** und **Honig*** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. **Rucola**, **Apfelstücke** und **Kürbiskerne** zugeben und vorsichtig unterheben.



3 SALAT VORBEREITEN

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfelviertel** in kleine Stücke schneiden.



6 ANRICHTEN

Flammkuchen nach der Garzeit aus dem Backofen nehmen, in Stücke schneiden und auf Teller verteilen.

Mit gehackter **Petersilie** garnieren und zusammen mit dem **Apfel-Rucola-Salat** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Porree DE	1	2 (klein)	2
Petersilie/Rosmarin	20 g	30 g	40 g
Flammkuchenteig 1) 7)	1	1½ ☞	2
Crème fraîche 7)	150 g	225 g ☞	300 g
geriebener Mozzarella 7)	100 g	150 g ☞	200 g
Apfel NL	1	1½ ☞	2
steirische Kürbiskerne 15)	20 g	30 g ☞	40 g
mittelscharfer Senf 10)	20 ml	30 ml	40 ml
Weißweinessig 1) 12)	6 ml ☞	9 ml ☞	12 ml
Rucola	50 g	75 g	100 g
Butter* 7)	½ EL	¾ EL	1 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Olivenöl*	2 EL	3 EL	4 EL
Honig*	½ TL	¾ TL	1 TL
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	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	757 kJ/181 kcal	4091 kJ/979 kcal
Fett	11 g	55 g
– davon ges. Fettsäuren	6 g	28 g
Kohlenhydrate	16 g	86 g
– davon Zucker	5 g	24 g
Eiweiß	6 g	33 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 10) Senf 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, NL: Niederlande

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!