



KNUSPRIGER GEMÜSE-FLAMMKUCHEN

mit Paprika, Champignons, Rucola und Walnüssen



HELLO RUCOLA

Rucola wächst ruck, zuck! Schon 40 Tage nach der Aussaat kannst Du die Blätter ernten. Deswegen heißt er im Englischen auch Rocket – Rakete.



frischer Flammkuchenteig



rote Paprika



Oregano



rote Zwiebel



Rucola



Schmand



braune Champignons

25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Flammkuchen sind eine unkomplizierte und schnelle Sache: Ein bisschen schnippeln und schon heißt es: Ab in den Backofen! Dank des hohen Gemüseanteils enthält unser Rezept auch einiges an **Ballaststoffen**. So isst Du voller Genuss und bleibst auch lange satt. Der Rucola wird erst nachträglich auf dem Flammkuchen verteilt, damit er knackig und frisch bleibt. Lehn Dich zurück und entspanne, während Dein Backofen die harte Arbeit übernimmt.

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



1 GEMÜSE VORBEREITEN

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



2 FÜR DEN RUCOLA-SCHMAND

Die **Hälfte** des **Rucolas** in grobe Stücke hacken und in eine kleine Schüssel geben. **Oregano** grob hacken und mit **Schmand**, **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.



5 IN DER ZWISCHENZEIT

Restlichen **Rucola** in einer großen Schüssel mit **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.



6 ANRICHTEN

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

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

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
braune Champignons	150 g	250 g	300 g
rote Paprika ES	1	2 (klein)	2
rote Zwiebel DE	1	2 (klein)	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Oregano	10 g	15 g	20 g
Schmand 7)	150 g	225 g	300 g
Flammkuchenteig 1) 7)	1	1½	2
Olivenöl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 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 100 g	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	557 kJ/133 kcal	2673 kJ/638 kcal
Fett	7 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	16 g
Kohlenhydrate	16 g	74 g
– davon Zucker	4 g	15 g
Eiweiß	4 g	19 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

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!