



FLAMMKUCHEN MIT SPECK UND HONIG,

dazu ein frischer grüner Salat mit Kürbiskernen



HELLO SENF

Wusstest Du, dass Senf schon vor 3000 Jahren in China als Gewürz eingesetzt wurde?! Wir lieben die scharfe Note und peppen damit gerne unsere Gerichte auf!



Flammkuchenteig



Speck (Würfel)



rote Zwiebel



Salatherzen (Romana)



Kürbiskerne



Frühlingszwiebel



Frischkäse



Käse-Mixe



mittelscharfer Senf

25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-5 kochen

Wasche **Gemüse** und **Salat** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 grosse Schüssel**, **1 kleine Bratpfanne** und **1 Backblech**.



1 ZU BEGINN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

In einer kleiner Schüssel ½ EL [1 EL] **Honig*** mit dem **Frischkäse** verrühren.



2 TEIG BESTREICHEN

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

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



3 TEIG BACKEN

Zwiebelstreifen und **Speckwürfel** darauf verteilen und mit **Käse-Mix** bestreuen. Nach Geschmack mit ein wenig **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Auf der mittleren Schiene des Ofens 13 – 15 Min. knusprig überbacken.



4 KÜRBISKERNE RÖSTEN

Kürbiskerne in einer kleinen Bratpfanne ohne Zusatz von Fett rösten, bis sie duften, anschliessend kurz abkühlen lassen.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

Salatherzen halbieren, Strunk entfernen und **Salathälften** in dünne Streifen schneiden.



5 FÜR DAS DRESSING

2 EL [4 EL] **Olivenöl***, ½ EL [1 EL] **Balsamicoessig***, **Senf** und restlichen ½ EL [1 EL] **Honig*** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** in einer grossen Schüssel gut miteinander verrühren. **Salatstreifen**, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Kürbiskerne** dazugeben und vorsichtig mit dem **Dressing** vermischen.



6 ANRICHTEN

Flammkuchen nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und auf Tellern verteilen. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren und zusammen mit dem **Salat** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Frischkäse 5)	1 x	200 g	2 x	200g
Flammkuchenteig 1)	1 x	280 g	2 x	280 g
Speck (Würfel)	1 x	90 g	1 x	180 g
Käse-Mix 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Kürbiskerne	1 x	10 g	1 x	20 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Salatherzen (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
mittelscharfer Senf 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Balsamicoessig* 1) 11) für Schritt 4		½ EL		1 EL
Honig* für Schritt 1 und 5		je ½ EL		je 1 EL
Olivenöl* für Schritt 5		2 EL		4 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	828 kJ/198 kcal	4.406 kJ/1.053 kcal
Fett	11,97 g	63,67 g
- davon ges. Fettsäuren	5,43 g	28,89 g
Kohlenhydrate	15,80 g	84,07 g
- davon Zucker	3,58 g	19,02 g
Eiweiss	6,23 g	33,14 g
Salz	0,95 g	5,10 g

ALLERGENE

1) Glutenthaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch
 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

f i y p #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

En Guete!