



# 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



Flammkuchenteig



Crème fraîche



Rucola



Apfel



Rotweinessig



mittelscharfer Senf



Kürbiskerne



Honig



Mozzarella



Petersilie



Rosmarin

🕒 30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

📊 Stufe 2

🌱 Veggie

Wasche **Gemüse, Obst** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne, 1 kleine Pfanne, 1 Backblech** und **1 große Schüssel**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

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

**Porree** der Länge nach halbieren, den weißen und hellgrünen Teil in feine Streifen schneiden.

**Rosmarinnadeln** abzupfen und fein hacken.



## 2 PORREE GAREN

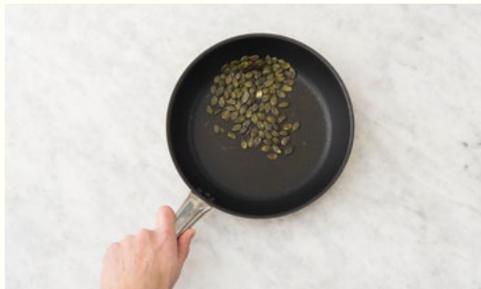
In einer großen Pfanne  $\frac{1}{2}$  EL [ $\frac{2}{3}$  EL | 1 EL] **Butter\*** und  $\frac{1}{2}$  EL [ $\frac{2}{3}$  EL | 1 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erwärmen. **Porreeringe** und nach Geschmack gehackten **Rosmarin** darin 5 – 8 Min. bei schwacher Hitze weich garen.

Währenddessen den **Mozzarella** in dünne Scheiben schneiden.



## 3 FLAMMKUCHEN BELEGEN

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



## 4 KÜRBISKERNE RÖSTEN

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

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



## 5 FÜR DEN SALAT

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

**Petersilie** mitsamt den Stielen hacken.

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, **Senf**, **Rotweinessig** und **Honig** mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren. **Rucola**, **Apfelstücke** und **Kürbiskerne** zugeben und vorsichtig unterheben.



## 6 ANRICHTEN

**Flammkuchen** nach der Garzeit aus dem Backofen nehmen, in Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Mit **Petersilie** garnieren und zusammen mit dem **Apfel-Rucola-Salat** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Porree DE	1 (groß)	2	2 (groß)
Petersilie/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Mozzarella 5)	1	1	2
Flammkuchenteig 1)	1	1½ ☉	2
Crème fraîche 5)	150 g	225 g ☉	300 g
Kürbiskerne	10 g	10 g	20 g
Apfel DE	1	1	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
mittelscharfer Senf 4)	20 ml	30 ml	40 ml
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	12 ml	24 ml
Honig	8 g	12 g ☉	20 g
Öl* für Schritt 2	½ EL	¾ EL	1 EL
Butter* 5) für Schritt 2	½ EL	¾ EL	1 EL
Olivenöl* für Schritt 5	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. 450 g)
Brennwert	945 kJ/226 kcal	4.240 kJ/1.014 kcal
Fett	13,08 g	58,66 g
– davon ges. Fettsäuren	5,85 g	26,25 g
Kohlenhydrate	20,23 g	90,73 g
– davon Zucker	4,94 g	22,17 g
Eiweiß	6,04 g	27,11 g
Salz	0,765 g	3,429 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) Glutenthaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch  
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



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

## Guten Appetit!