



Klassischer Flammkuchen

mit selbstgemachtem Kräuterfrischkäse und knackigem Salat



HELLO BRUNNENKRESSE

Volle Power! Das Superkraut hat etwa doppelt soviel Beta-Carotin und Vitamin C wie Feldsalat.



rote Zwiebel



Schnittlauch



Petersilie



Flammkuchenteig



Frischkäse



geriebener Mozzarella



Brunnenkresse



Gurke



Radieschen



Joghurt

25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Wenn man's selber macht! Der frisch angerührte Kräuterfrischkäse verleiht Deinem Flammkuchen mit frischen Kräutern einen herrlich herzhaft-würzigen Geschmack. Da bleibt mit Sicherheit kein Stück übrig! Für die frische Note im knackigen Salat sorgt die Gurke, die Dir gleichzeitig wichtige Nähr- und Mineralstoffe liefert. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

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**, **Backpapier**, **1 [2] Backblech**, ein **Sieb** und **1 große Schüssel**. Entdecke den **klassischen Flammkuchen**.



1 FLAMMKUCHEN BESTREICHEN
Schnittlauch und **Petersilie** fein hacken und in einer kleinen Schüssel mit **Frischkäse** verrühren. **Flammkuchenteig** auf einem [2] mit Backpapier ausgelegten 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. **Teig** mit **Zwiebelstreifen** belegen und mit **Mozzarella** bestreuen. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 13 – 15 Min. knusprig backen.



3 IN DER ZWISCHENZEIT
Brunnenkresse mit der Schere vom Wurzelballen schneiden. **Gurke** mit einem Gemüseschäler in lange, dünne Scheiben hobeln (wässrige Kerne entsorgen). **Radieschen** vierteln.



4 DRESSING ZUBEREITEN
 In einer großen Schüssel 2 EL [4 EL] **Joghurt**, 1 TL [1 EL] **Senf**, 1½ EL [3 EL] **Oliveöl**, 1 EL [2 EL] **Essig**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren.



5 SALAT FERTIGSTELLEN
Brunnenkresse, **Gurkenhobel** und **Radieschenviertel** 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.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Schnittlauch/Petersilie	10 g	20 g
Frischkäse 7)	100 g	200 g
Flammkuchenteig (Rolle 1) 7)	1	2
rote Zwiebel NZ	1	2
geriebener Mozzarella 7)	100 g	200 g
Brunnenkresse	50 g	100 g
Gurke BE	1	2
Radieschen	100 g	200 g
Joghurt (1,5 % Fett) 7)	75 g ☞	150 g
Salz*, Pfeffer*, (Dijon-)Senf* 10), Olivenöl*, (Weißwein-)Essig*		

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ 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. 500 g)
Brennwert	501 kJ/119 kcal	2695 kJ/641 kcal
Fett	4 g	19 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	16 g	85 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	6 g	31 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 10) Senf

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, NZ: Neuseeland

Guten Appetit!

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