



HERBSTLICHER FLAMMKUCHEN

mit Hirtenkäse und fruchtigen Birnen-Rucola-Salat



HALLO HIRTENKÄSE

"Hirtenkäse wird in der Regel aus Kuhmilch gewonnen, reift aber ebenso wie Feta in einer Salzlake.

Sein großer Vorteil: Er zerbröseln beim Garen nicht."



Hirtenkäse



frischer Flammkuchenteig



Kürbiskerne



Kürbis (Hokkaido)



gerebelter Thymian



Birne



Rucola



mittelscharfer Senf



geschroteter Chili



Weißweinessig



saure Sahne

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Wir lieben Flammkuchen – und pünktlich zur goldenen Herbstzeit haben wir die Spezialität aus dem Elsass mit buttrigem Kürbis aufgepeppt und servieren ihn mit einem fruchtigen Birnen-Rucola-Salat. Etwas Thymian und milder Chili geben zum Schluss die perfekte Würze und Dir einen kulinarisch leckeren Start in den Herbst.

Wasche **Obst, Gemüse** und Salat ab. Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel, Backpapier** und **1 große Schüssel**.



1 KÜRBIS SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Kürbis halbieren, Kerne mit Hilfe eines Löffels entfernen und **Kürbisfruchtfleisch** in 0,5 cm dicke Streifen schneiden.

★ **TIPP:** Die Schale des Kürbis kannst Du mitessen.



2 CRÈME VORBEREITEN

In einer kleinen Schüssel aus **saure Sahne**, die **Hälfte** vom **mittelscharfen Senf**, **Thymian**, **Salz***, **Pfeffer*** und nach Geschmack **geschroteter Chili** eine **Crème** vorbereiten.



3 FLAMMKUCHEN BACKEN

Flammkuchenteig auf einem Backblech ausbreiten. **Crème** daraufstreichen, dabei am Rand ca. 1 cm frei lassen.

Mit **Kürbisstreifen** belegen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Honig*** darüber träufeln und **Flammkuchen** 15 – 18 Min. auf der untersten Schiene im Backofen knusprig backen.

Kürbiskerne die letzten 3 – 4 Min. neben den **Flammkuchen** geben und mitrösten.



4 BIRNE SCHNEIDEN

Birne vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Birnenviertel** in kleine Stücke schneiden.



5 SALAT ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel **Olivenöl***, restlichen **Senf**, **Weißweinessig** und **Honig*** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Rucola, **Birnenstücke** zugeben und vorsichtig unterheben.



6 ANRICHTEN

Flammkuchen nach der Garzeit aus dem Backofen nehmen, **Hirtenkäse** darüberbröseln, geröstete **Kürbiskerne** darauf verteilen und in Stücke schneiden.

Zusammen mit dem **Salat** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kürbis (Hokkaido) DE NL	400 g	600 g	800 g
saure Sahne 5)	150 g	150 g	300 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
gerebelter Thymian	1 g	2 g	2 g
geschroteter Chili	4 g	6 g	8 g
Flammkuchenteig 1) 5)	260 g	340 g	520 g
Kürbiskerne	10 g	15 g	20 g
Birne FR	1	1	2
Weißweinessig 11)	12 ml	24 ml	24 ml
Rucola	50 g	75 g	100 g
Hirtenkäse 5)	150 g	150 g	150 g
Honig*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 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	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	513 kJ/123 kcal	3050 kJ/729 kcal
Fett	5 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	15 g	91 g
- davon Zucker	5 g	28 g
Eiweiß	4 g	23 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 4) Senf 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulphite

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, FR: Frankreich, NL: Niederlande

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!