

# Knuspriger Flammkuchen mit Mozzarella

dazu Salat mit Rucola, Gurke und Radieschen

Vegetarisch Family Thermomix hilft • 751 kcal • Tag 3 kochen



Flammkuchenteig



rote Zwiebel



Gurke



Mozzarella



Joghurt



Petersilie glatt



Schnittlauch



Radieschen



Rucola



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



saure Sahne



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Essig\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 [2] Backblech und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Flammkuchenteig <b>15)</b>	1	1,5**	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Gurke <b>NL   ES</b>	1	1,5**	2
Mozzarella <b>7)</b>	1	1	2
Joghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Radieschen <b>NL   IT</b>	100 g	150 g	200 g
Rucola	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	25 g	25 g	50 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
saure Sahne <b>7)</b>	100 g	200 g	200 g

\*\*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. 600 g)
Brennwert	521 kJ/124 kcal	3142 kJ/751 kcal
Fett	6,00 g	36,18 g
– davon ges. Fettsäuren	2,28 g	13,73 g
Kohlenhydrate	12,13 g	73,20 g
– davon Zucker	2,46 g	14,82 g
Eiweiß	4,70 g	28,34 g
Salz	0,667 g	4,027 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:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 9) Senf 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande IT: Italien

ES: Spanien



## Für den Kräuteraufstrich

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

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden.

**Schnittlauch** in ca. 1 cm große Röllchen schneiden.

Beides in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Saure Sahne, Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** verrühren.



## Flammkuchen backen

**Flammkuchenteig** mit Backpapier auf 1 [2] Backblech ausrollen.

**Teig** gleichmäßig mit der **sauren Sahne** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen.

**Mozzarella** in dünne Scheiben schneiden.

**Flammkuchen** mit **Mozzarellascheiben** und im Backofen 13 – 15 Min. knusprig backen.

Mixtopf spülen und mit der Zubereitung fortfahren.



## Salat vorbereiten

**Gurke** der Länge nach halbieren und **Kerne** mit einem kleinen Löffel herauskratzen (diese werden nicht mehr benötigt).

Dann **Gurkenhälften** in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und zusammen mit **Radieschen** in den Mixtopf geben.



## Dressing zubereiten

**Joghurt, Senf, Mayonnaise**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\***, 5 g [10 g | 10 g] **Essig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mischen. Kontrollieren, ob alles gleichmäßig zerkleinert ist, ansonsten erneut **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern.



## Salat fertigstellen

**Rucola** in eine große Schüssel geben. **Dressing** aus dem Mixtopf erst kurz vor dem Servieren zugeben und unterheben.



## Anrichten

**Flammkuchen** in Stücke schneiden und auf dem Teller verteilen.

Zusammen mit **Salat** genießen.

**Guten Appetit!**

## Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergieße die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

