

# Embers leuchtender Lahmacun-Flammkuchen mit Tomaten-Hackfleisch und Paprika

10 Min. Vorbereitung 35 – 45 Minuten • 857 kcal • Tag 2 kochen



-  frischer Flammkuchenteig
-  gemischtes Hackfleisch
-  Paprika multicolor
-  rote Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Salatherz (Romana)
-  Joghurt
-  Buttermilch-Zitronen-Dressing
-  Tomatenmark
-  Gewürzmischung „Hello Mezze“



# Los geht's

Wasche Gemüse und Salat ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech, 1 Knoblauchpresse und 2 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frischer Flammkuchenteig <b>15)</b>	1	1,5**	2
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Paprika multicolor	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 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. 560 g)
Brennwert	642 kJ/153 kcal	3584 kJ/857 kcal
Fett	6,67 g	37,23 g
– davon ges. Fettsäuren	2,21 g	12,36 g
Kohlenhydrate	15,10 g	84,33 g
– davon Zucker	4,06 g	22,69 g
Eiweiß	7,24 g	40,42 g
Salz	0,850 g	4,746 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 **ES:** Spanien



### Paprika schneiden

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

**Paprika** halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm Stücke schneiden.

**Zwiebel** halbieren und grob hacken.

**Knoblauch** abziehen.



### Hackfleisch würzen

**Hackfleisch** in eine große Schüssel geben.

„**Hello Mezze**“, **Tomatenmark**, **Joghurt**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu dem **Hackfleisch** in die Schüssel geben, **Knoblauch** dazupressen und alles gut miteinander vermengen.



### Flammkuchen belegen

**Flammkuchenteig** mit dem Papier auf einem Backblech ausrollen.

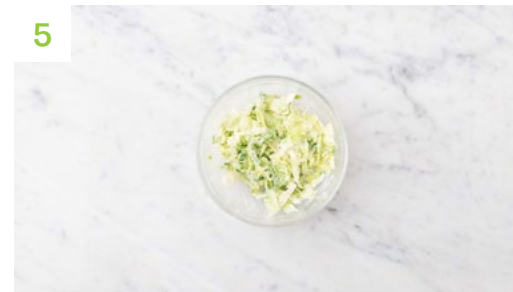
**Hackfleisch-Mischung** gleichmäßig auf dem **Flammkuchenteig** verteilen.



### Flammkuchen backen

**Paprika** und **Zwiebel** auf dem **Teig** verteilen.

**Flammkuchen** ca. 15 – 18 Min. backen, bis der **Teig** knusprig und das **Hackfleisch** durchgegart ist.



### Für den Salat

**Salatherz** längs halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** in dünne Streifen schneiden.

**Salat** in eine große Schüssel geben und mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.



### Anrichten

**Flammkuchen** nach der Backzeit in Stücke teilen und auf Teller verteilen. **Salat** daneben anrichten.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

