

# Flammkuchen Lahmacun-Style mit tomatig cremigem Hackfleisch und Paprika

Wenig Vorbereitung 35 – 45 Minuten • 845 kcal • Tag 2 kochen

29



frischer Flammkuchenteig



gemischtes Hackfleisch



rote Paprika



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Mezze“



Salatherz (Romana)



Joghurt



Tomatenmark



Buttermilch-Zitronen-  
Dressing



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Salat ab.

## Basiszutaten

Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech, 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
rote Paprika <b>NL   ES</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	100 ml	100 ml

\*\*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	633 kJ/151 kcal	3536 kJ/845 kcal
Fett	6,65 g	37,16 g
– davon ges. Fettsäuren	2,22 g	12,39 g
Kohlenhydrate	14,76 g	82,44 g
– davon Zucker	4,02 g	22,44 g
Eiweiß	7,17 g	40,07 g
Salz	0,825 g	4,606 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 **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



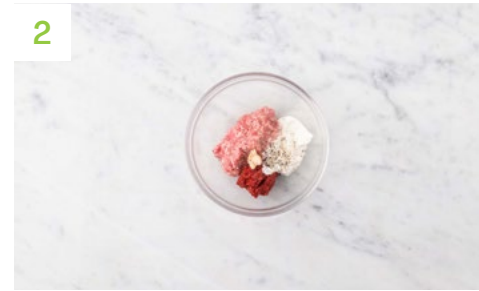
## 1 Paprika schneiden

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

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

**Zwiebel** halbieren und grob hacken.

**Knoblauch** abziehen.



## 2 Hackfleisch würzen

**Hackfleisch** in eine große Schüssel geben.

„**Hello Mezza**“, **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.



## 3 Flammkuchen belegen

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

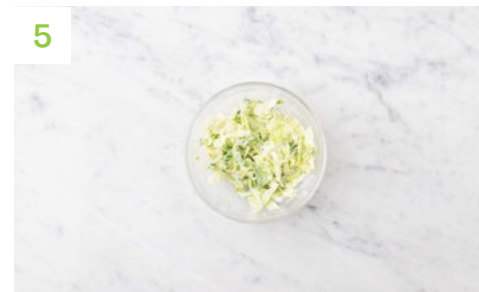
**Hackfleisch-Mischung** gleichmäßig auf dem **Flammkuchenteig** verteilen.



## 4 Flammkuchen backen

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

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



## 5 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.



## 6 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>

