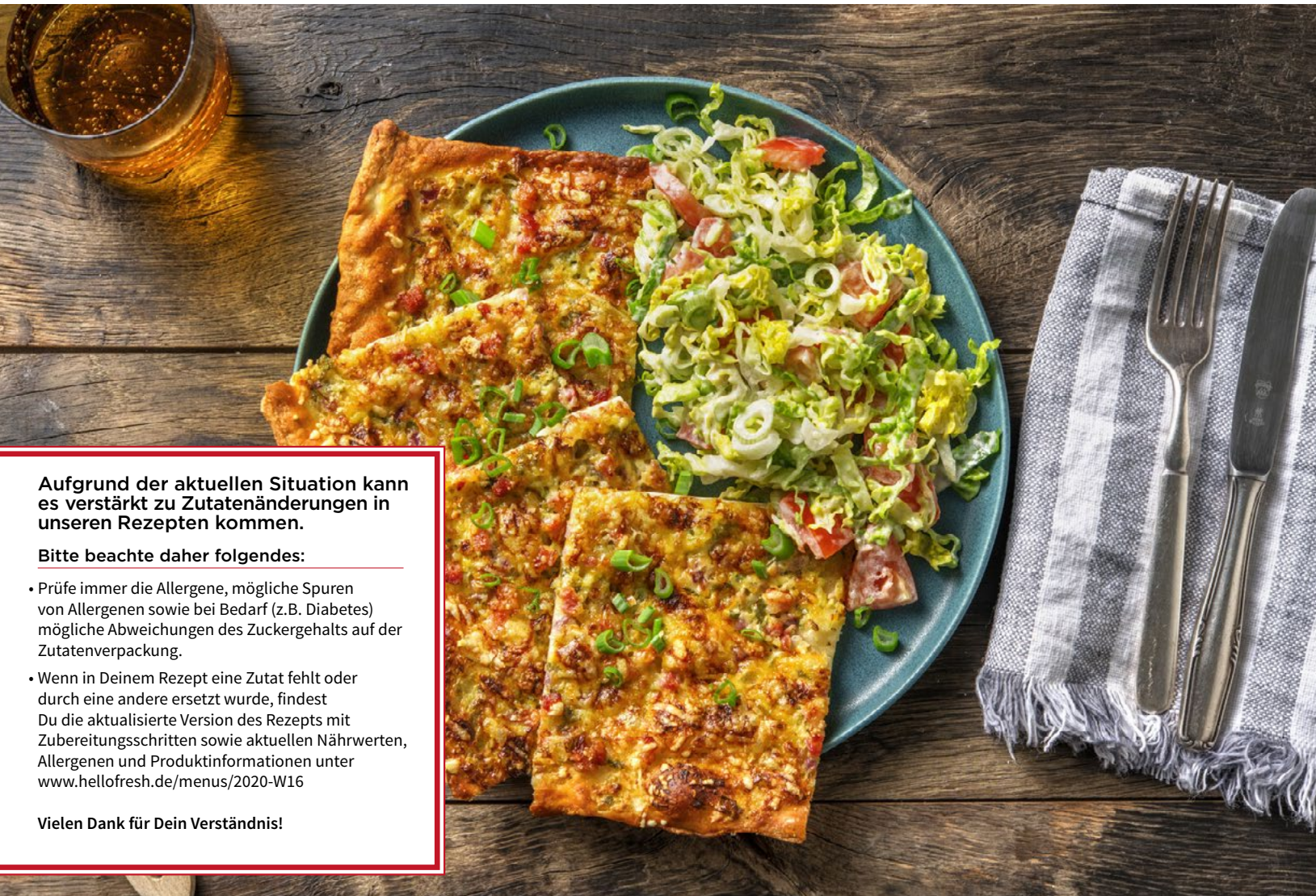




FLAMMKUCHEN MIT BACON UND BÄRLAUCH,

dazu ein frischer Salat mit Babyspinat und Tomaten

SPECIAL



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W16

Vielen Dank für Dein Verständnis!



15 [20 | 20] Min. 25 [30 | 30] Min.

Stufe 1 Thermomix hilft

Tag 1 - 5 kochen

thermomix

LOS GEHT'S

- Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
- Wasche das **Gemüse** ab.
- Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
- Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Backblech** und **1 große Schüssel**.

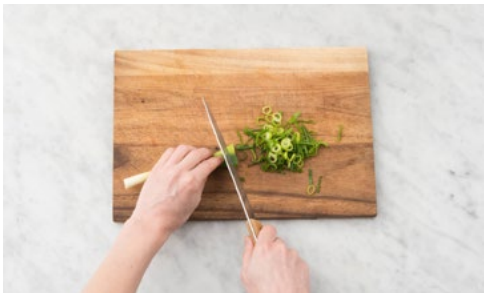


1 ZU BEGINN

Bärlauch mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Rote Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Schmand, Salz* und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** vermengen.



4 WÄHRENDDESSEN

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.



2 TEIG VORBEREITEN

Flammkuchenteig mit dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen und mit dem **Bärlauchschmand** bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand lassen. **★TIPP:** Du kannst das mitgelieferte Backpapier vom Flammkuchenteig nutzen.



5 SALAT ZUBEREITEN

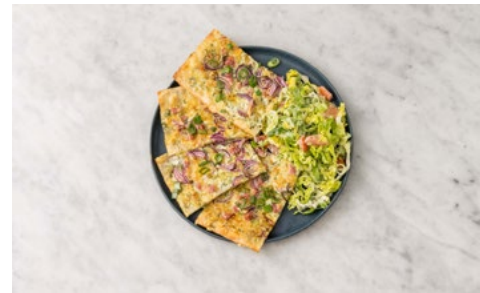
1 EL [1 1/2 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Rotweinessig** und **Mayonnaise** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** in einer großen Schüssel gut miteinander verrühren. **Babyspinat**, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Tomatenwürfel** dazugeben und vorsichtig mit dem **Dressing** vermischen.



3 FLAMMKUCHEN BACKEN

Baconwürfel darauf verteilen und nach Geschmack mit ein wenig **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Flammkuchen** mit **Käsemix** bestreuen und 13 – 15 Min. im Backofen knusprig backen.

Währenddessen den **Salat** zubereiten.



6 ANRICHTEN

Flammkuchen nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und auf Tellern verteilen. Mit **grünen Frühlingszwiebelringen** garnieren und zusammen mit dem **Salat** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Flammkuchenteig 1)	1	1½	2
Bacon (Würfel)	50 g	75 g	100 g
Bärlauch	10 g	20 g	20 g
Schmand 5)	150 g	225 g	300 g
rote Zwiebel NL	1	1	2
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Käse-Mix 5)	50 g	75 g	100 g
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	12 ml	24 ml
Tomate NL	1	2	2
Mayonnaise 2) 4)	17 ml	34 ml	34 ml
Frühlingszwiebel DE ES	1	1	2
Olivenöl* für Schritt 5	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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	664 kJ/159 kcal	3.548 kJ/848 kcal
Fett	7,65 g	40,87 g
– davon ges. Fettsäuren	1,98 g	10,59 g
Kohlenhydrate	14,33 g	76,60 g
– davon Zucker	2,01 g	10,74 g
Eiweiß	4,42 g	23,63 g
Salz	0,695 g	3,715 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

- 1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch
- 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

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