



FLAMMKUCHEN MIT GRÜNEM SPARGEL

dazu Rucola und Balsamico-Creme



ROTE ZWIEBEL

Mit ihrer roten, bis violetten Schale, der milden Schärfe und leichten Süsse ist sie perfekt für Salate, Suppen und eben Flammkuchen geeignet.



Flammkuchenteig



grüner Spargel



Crème fraîche light



rote Zwiebel



Rucola



Balsamico-Creme



Käse-Mix

25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Wasche das **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C**.
Zum Kochen benötigst Du ausserdem **Backbleche**, **grosse Schüssel**, **kleine Bratpfanne**, und **Backpapier**.



1 ZU BEGINN

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

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



2 SPARGEL SCHÄLEN

Die unteren Enden der **Spargelstangen** schälen und den **Spargel** vom holzigen Ende befreien. **Spargelspitzen** ca. eine Handbreit lang abschneiden und nochmals längs halbieren. Die unteren Enden schräg in mundgerechte Stücke schneiden.



3 SPARGEL ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Spargelstücke** und -spitzen darin 4 – 5 Min. anbraten, bis der **Spargel** bissfest ist. **Spargel** mit 12 ml [24 ml] **Rotweinessig*** ablöschen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 TEIG BESTREICHEN

Flammkuchenteig samt Backpapier auf einem Backblech ausrollen und mit **Crème fraîche light** bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand lassen. Nach Geschmack mit ein wenig **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 TEIG BACKEN

Zwiebelstreifen und **Spargelstücke** darauf verteilen und mit **Käse-Mix** bestreuen. Auf der mittleren Schiene des Ofens 13 – 15 Min. knusprig überbacken. **Balsamicoreme** und **Rucola** in einer grossen Schüssel vorsichtig miteinander vermischen.



6 ANRICHTEN

Flammkuchen nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und auf Tellern verteilen und zusammen mit dem **Salat** geniessen.

★ **TIPP:** Wir empfehlen, den Flammkuchen mit dem Rucola zu toppen!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Flammkuchenteig 1)	1 x	280 g	2 x	280 g
grüner Spargel	1 x	200 g	1 x	400 g
Crème fraîche light ⑤	1 x	200 g	2 x	200 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Rucula	1 x	50 g	1 x	100 g
Balsamico-Crème 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Käse-Mix 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Rotweinessig* 1) 11)		12 ml		24 ml
Schritt 3				
Öl* Schritt 3		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
⑤ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	642 kJ/154 kcal	2.640 kJ/631 kcal
Fett	6.07 g	24.95 g
– davon ges. Fettsäuren	1.21 g	4.96 g
Kohlenhydrate	18.67 g	76.74 g
– davon Zucker	1.54 g	6.34 g
Eiweiss	5.31 g	21.83 g
Salz	0.61 g	2.51 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



TARTE FLAMBÉE AUX ASPERGES VERTES

accompagnée d'une salade de roquette à la crème de vinaigre balsamique



OIGNON ROUGE

Avec sa peau rouge à violette, il est doux et légèrement sucré, et il convient parfaitement pour les salades, les soupes et les tartes flambées.



Pâte pour tarte flambée



Asperges vertes



Crème fraîche légère



Oignon rouge




Roquette



Crème de vinaigre balsamique



Mélange de fromages

 **25 à 35 minutes** (selon le nombre de personnes)

 Niveau 1

Laver les légumes.

Pour réaliser cette recette, il vous faut également des **plaques de four**, **1 grand saladier**, **1 grande poêle** et **du papier sulfurisé**.



1 POUR COMMENCER

Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

Peler l'**oignon rouge**, couper en deux, puis en fines lamelles.



2 ÉPLUCHER LES ASPERGES

Peler les extrémités inférieures des **asperges** et retirer le bout filandreux des **asperges**. Couper les pointes des **asperges** à une longueur d'environ une main, puis recouper dans le sens de la longueur. Détailler les extrémités inférieures en diagonale en morceaux de la taille d'une bouchée.



3 FAIRE REVENIR LES ASPERGES

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et faire revenir les morceaux et les pointes des **asperges** 4 à 5 min. jusqu'à ce que les **asperges** soient al dente. Déglacer les **asperges** avec 12 ml [24 ml] de **vinaigre de vin rouge*** et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



4 GARNIR LA PÂTE

Dérouler la pâte pour **tarte flambée** avec le papier sulfurisé sur une plaque de four et recouvrir de la **crème fraîche légère** en laissant une bordure d'env. 1 cm. Assaisonner avec un peu de **sel*** et de **poivre*** selon les goûts.



5 CUIRE LA PÂTE

Recouvrir des tranches d'**oignon** et des **lardons**, et parsemer du **mélange de fromages**. Enfourner à mi-hauteur 13 à 15 min. jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Mélanger soigneusement la **crème de vinaigre balsamique** et la salade de **roquette** dans un grand saladier.



6 DRESSER

À la fin du temps de cuisson, sortir la **tarte flambée** du four, couper en parts et servir. Déguster accompagnée de la salade.

★ASTUCE: nous vous recommandons de garnir la tarte flambée avec de la roquette !

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pâte pour tarte flambée 1)	1 x	280 g	2 x	280 g
Asperges vertes	1 x	200 g	1 x	400 g
Crème fraîche légère	1 x	200 g	2 x	200 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Roquette	1 x	50 g	1 x	100 g
Crème de vinaigre balsamique 1)11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Mélange de fromages 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Vinaigre de vin rouge* 1) 11) pour l'étape 3		12 ml		24 ml
Huile* pour l'étape 3		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à avoir chez soi.

🍷 Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	642 kJ/154 kcal	2 640 kJ/631 kcal
Graisse	6.07 g	24.95 g
– dont acides gras saturés	1.21 g	4.96 g
Glucides	18.67 g	76.74 g
– dont sucre	1.54 g	6.34 g
Protéines	5.31 g	21.83 g
Sel	0.61 g	2.51 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 5) lait

11) dioxyde de soufre et sulfites

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

    #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch