



Flammkuchen mit Porree,

dazu Apfel-Blattsalat mit gerösteten Kürbiskernen



HELLO PORREE

Weil Samen von Porree schon in den 7000 Jahre alten Trümmern von Jericho gefunden wurden, gehört er zu den ältesten Gemüsesorten der Menschen.



Flammkuchenteig



Porree



Schmand



geriebener Mozzarella



Salatmix



Apfel



Kürbiskerne



Rosmarin



krause Petersilie



Senf



Balsamico-Essig

25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

Zeit sparen

Flammkuchen waren früher Mittel zum Zweck um Brotbäckern ein Gefühl für die richtige Temperatur ihres Backofen zu geben. Bestimmt ein gelungener Vorwand, um die knusprigen Leckerbissen öfter genießen zu können. Dazu sagen wir auch nicht Nein und schicken Dir die Zutaten für einen Flammkuchen mit dem Sommergemüse Porree. Dazu gibt es einen knackigen Salat mit Apfelstücken, gerösteten Kürbiskernen und einem Honig-Senf-Dressing.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne**, ein **Backblech**, ein **Sieb**, **1 kleine Pfanne** und **1 große Schüssel**.



1 PORREE GAREN

Porree der Länge nach halbieren, gründlich waschen und den weißen und hellgrünen Teil in feine Streifen schneiden. **Rosmarinnadeln** abzupfen und fein hacken. In einer großen Pfanne je 1 TL [1 EL] **Butter** und **Öl** bei mittlerer Stufe erwärmen. **Porreeringe** und gehackten **Rosmarin** darin 5 – 8 Min. bei schwacher Hitze weich garen.



2 FLAMMKUCHEN BELEGEN

Flammkuchenteig auf ein Backblech ausrollen und gleichmäßig mit **Schmand** bestreichen, dabei am Rand ca. 1 cm frei lassen. **Porree-Rosmarin-Mischung** darauf verteilen, mit **Mozzarella** bestreuen und ein wenig mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Flammkuchen** auf der mittleren Schiene im Backofen 13 – 15 Min. knusprig backen.



3 SALAT VORBEREITEN

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfelviertel** in kleine Stücke schneiden.



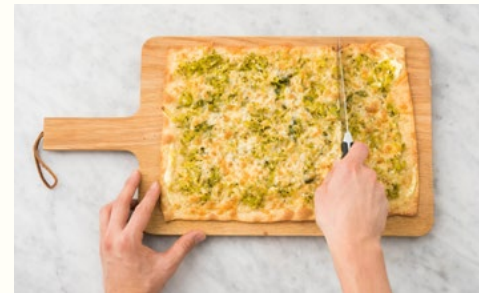
4 KÜRBISKERNE RÖSTEN

In einer kleinen Pfanne **Kürbiskerne** ohne Fettzugabe anrösten, bis sie fein duften. Dann herausnehmen und kurz abkühlen lassen. **Petersilie** mitsamt den Stielen hacken.



5 FÜR DEN SALAT

In einer großen Schüssel 2 EL [4 EL] **Olivensöl**, **Senf**, **Balsamico-Essig** und ½ TL [1 TL] **Honig** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Salatmix**, **Apfelstücke** und **Kürbiskerne** zugeben und vorsichtig unterheben.



6 ANRICHTEN

Porree-Schmand-Flammkuchen nach der Garzeit aus dem Backofen nehmen, in Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Mit **Petersilie** garnieren und zusammen mit dem **Apfel-Blattsalat** genießen!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Porree (Stange) DE	1	2
frischer Flammkuchenteig 1) 7)	1	2
Rosmarin (Zweig)	1	2
Schmand 7)	150 g	300 g
geriebener Mozzarella 7)	100 g	200 g
Apfel (Cripps Pink) ZA	1	2
Kürbiskerne 15)	20 g	40 g
krause Petersilie IL	20 g	40 g
mittelscharfer Senf 10)	20 ml	40 ml
Balsamico-Essig 1) 12)	6 ml ☉	12 ml
Salatmix	50 g	100 g

Butter* 7), Salz*, Pfeffer*, Honig*, (Oliven-)Öl*

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

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	726 kJ/174 kcal	3930 kJ/939 kcal
Fett	10 g	51 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	25 g
Kohlenhydrate	16 g	87 g
– davon Zucker	5 g	25 g
Eiweiß	9 g	45 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 10) Senf 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, IL: Israel, ZA: Südafrika

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!