

# Flammkuchen mit Porree und Mozzarella

## dazu Apfel-Feldsalat getoppt mit Kürbiskernen

Vegetarisch Family Thermomix kocht • 921 kcal • Tag 3 kochen

17



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

-  Porree
-  Flammkuchenteig
-  Crème fraîche
-  Feldsalat
-  Apfel
-  Rotweinessig
-  mittelscharfer Senf
-  Butter
-  Petersilie glatt
-  Rosmarin
-  Kürbiskerne
-  Honig
-  Mozzarella

**thermomix**  
 ⚡ 30 [35 | 35] Min. ⌚ 40 [45 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben  
 Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche Gemüse, Obst und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, ein Backblech und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Porree <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>DE</b>	1	2	2
Flammkuchenteig <b>15</b> )	1	1,5**	2
Crème fraîche <b>7</b> )	150 g	225 g**	300 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Apfel <b>NL</b>   <b>PL</b>   <b>XS</b>	1	1	2
Rotweinessig <b>14</b> )	12 ml	12 ml	24 ml
mittelscharfer Senf <b>9</b> )	20 ml	30 ml	40 ml
Butter <b>7</b> )	10 g	10 g	10 g
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Kürbiskerne	10 g	10 g	20 g
Honig	8 g	15 g**	20 g
Mozzarella <b>7</b> )	1	1	2
Olivenöl*, Wasser*	Angaben im Text		
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

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 550 g)
Brennwert	781 kJ/187 kcal	4321 kJ/1033 kcal
Fett	10,73 g	59,39 g
– davon ges. Fettsäuren	5,02 g	27,81 g
Kohlenhydrate	16,20 g	89,64 g
– davon Zucker	4,63 g	25,64 g
Eiweiß	5,42 g	30,00 g
Salz	0,747 g	4,135 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) **9**) Senf **14**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **PL:** Polen **XS:** Serbien



## Petersilie zerkleinern

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

**Petersilie** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Mozzarella** in 4 Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



## Salat vorbereiten

Mixtopf leeren, spülen und trocknen.

**Kürbiskerne** ohne Fettzugabe in den Mixtopf geben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** anrösten.

**Feldsalat** in eine große Schüssel geben und **Kürbiskerne** nach dem Rösten hinzufügen.



## Porree garen

350 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben und Gareinsatz einsetzen.

**Porree** der Länge nach halbieren, den weißen und hellgrünen Teil in feine Halbringe schneiden und in den Gareinsatz geben.

2 [3 | 4] **Rosmarinnadeln** abzupfen und fein hacken.

**Gehackten Rosmarin** und **Salz\*** zum **Porree** geben und unterheben.

**12 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

In der Zwischenzeit **Flammkuchen** vorbereiten.



## Salat fertigstellen

**Apfel** vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und **Apfelviertel** in den Mixtopf geben.

**Rotweinessig**, **Senf**, **Honig**, 15 g [20 g | 30 g]

**Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **7 Sek./Stufe 4** zerkleinern. Prüfen, ob die **Apfelstücke** gleichmäßig zerkleinert sind und eventuell nach Geschmack noch mal **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.

**Apfeldressing** zum **Feldsalat** und den **Kürbiskernen** geben und gut vermengen.



## Flammkuchen vorbereiten

**Flammkuchenteig** mit Papier auf einem [2] Backblech ausrollen.

**Teig** gleichmäßig mit **Crème fraîche** bestreichen und dabei am Rand ca. 1 cm frei lassen. **Crème fraîche** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, **Butter** zur **Porree-Rosmarin-Mischung** geben, unterheben und gleichmäßig auf dem **Teig** verteilen, mit zerkleinertem **Mozzarella** bestreuen und im Backofen 13 – 15 Min. auf der untersten Schiene knusprig backen.

Währenddessen den **Salat** zubereiten.



## Anrichten

**Flammkuchen** nach der Garzeit aus dem Backofen nehmen, in Stücke schneiden und auf Teller verteilen.

Mit zerkleinerter **Petersilie** garnieren und zusammen mit **Apfel-Feldsalat** genießen.

## 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>

