



# KNUSPRIGER FLAMMKUCHEN MIT PORREEGEMÜSE, dazu ein kerniger Apfel-Rucola-Salat



## HELLO KÜRBISKERNE

Der hohe Fettgehalt schreckt viele ab – jedoch zu Unrecht: Sie enthalten gesunde ungesättigte Fettsäuren, die gut für Herz, Gehirn und Gefäße sind.



Porree



Flammkuchenteig



Crème fraîche



Rucola



Apfel



Rotweinessig



mittelscharfer Senf



Kürbiskerne



Honig



Mozzarella



Petersilie



Rosmarin

20 [30 | 30] Min. 35 [40 | 40] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie



# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Obst** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.  
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.  
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 Backblech** und **1 große Schüssel**.



## 1 PETERSILIE ZERKLEINERN

**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.



## 2 PORREE GAREN

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

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

Nur 2 [3 | 4] **Rosmarinnadeln** abzupfen, fein hacken und unter den **Porree** heben.

**12 Min./Varoma/Stufe 1** garen und in dieser Zeit den **Flammkuchen** vorbereiten.



## 3 FLAMMKUCHEN VORBEREITEN

**Flammkuchenteig** mit Backpapier auf einem Backblech ausrollen. **Teig** gleichmäßig mit **Crème fraîche** bestreichen, dabei am Rand ca. 1 cm frei lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

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

Währenddessen den **Salat** zubereiten.



## 4 SALAT VORBEREITEN

Mixtopf leeren, spülen und trocknen.

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

Während die **Kürbiskerne** rösten, **Rucola** in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.

**Kürbiskerne** zum **Rucola** umfüllen.



## 5 SALAT FERTIGSTELLEN

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

**15 g [20 g | 30 g] Olivenöl\***, **Rotweinessig**, **mittelscharfen Senf**, **Honig**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **7 Sek./Stufe 4** zerkleinern.

Prüfen, ob die **Äpfel** gleichmäßig zerkleinert sind, und eventuell nach Geschmack noch mal **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.

**Apfeldressing** zum **Rucola** geben und gut vermengen.



## 6 ANRICHTEN

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

Mit zerkleinerter **Petersilie** garnieren und mit dem **Apfel-Rucola-Salat** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Porree DE	1 (groß)	2	2 (groß)
Petersilie/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Mozzarella 5)	1	1	2
Flammkuchenteig 1)	1	1½ ☉	2
Crème fraîche 5)	150 g	225 g ☉	300 g
Kürbiskerne	10 g	10 g	20 g
Apfel DE	1	1	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
mittelscharfer Senf 4)	20 ml	30 ml	40 ml
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	12 ml	24 ml
Honig	8 g	12 g ☉	20 g
Wasser* für Schritt 2		350 g	
Olivenöl* für Schritt 5	15 g	20 g	30 g
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. 450 g)
Brennwert	945 kJ/226 kcal	4.240 kJ/1.014 kcal
Fett	13,08 g	58,66 g
- davon ges. Fettsäuren	5,85 g	26,25 g
Kohlenhydrate	20,23 g	90,73 g
- davon Zucker	4,94 g	22,17 g
Eiweiß	6,04 g	27,11 g
Salz	0,765 g	3,429 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!)

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!