



KNUSPRIGER FLAMMKUCHEN

mit selbst gemachtem Kräuterfrischkäse und Feldsalat



HELLO FELDSALAT

Feldsalat ist auch unter dem Spitznamen Rapunzelsalat bekannt und stammt ursprünglich wohl aus Sardinien und Sizilien.



geriebener Mozzarella



Flammkuchenteig



rote Zwiebel



Schnittlauch



Petersilie



Frischkäse



Feldsalat



Gurke



Radieschen



Joghurt

20 [25] min.

30 [35] min.

Stufe 1

Thermomix hilft

Veggie

leichter Genuss

Schnell, einfach und lecker! Wir lieben Flammkuchen. Dieser hier ist außerdem ganz besonders, weil Du als Basis einen selbst gemachten Kräuterfrischkäse verwendest. Dieser verleiht Deinem Flammkuchen mit frischen Kräutern einen herrlich herzhaft-würzigen Geschmack. Da bleibt mit Sicherheit kein Stück übrig! Und für eine frische Note sorgen Feldsalat, Gurke und Radieschen. Guten Appetit!

thermomix

Wasche **Gemüse** 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 **1 [2] Backblech** und **1 große Schüssel**.



1 KRÄUTERFRISCHKÄSE
Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. **Schnittlauch** in ca. 1 cm große Röllchen schneiden. Beides in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren, zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben. **Frischkäse, Salz** und **Pfeffer** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** verrühren.



2 FLAMMKUCHEN BACKEN
Flammkuchenteig auf einem [2] Backblech ausrollen. **Teig** gleichmäßig mit **Kräuterfrischkäse** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen. Geriebenen **Mozzarella** darüberstreuen und im Backofen 13 – 15 Min. knusprig backen. Mixtopf spülen.



3 SALATZUTATEN VORBEREITEN
Gurke der Länge nach halbieren und **Kerne** mit einem kleinen Löffel herauskratzen. **Gurkenhälften** in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und zusammen mit **Radieschen** in den Mixtopf geben.



4 SALATZUTATEN ZERKLEINERN
Joghurt, 10 g [20 g] **Senf**, 15 g [30 g] **Olivenöl**, 1 TL [2 TL] **Essig**, **Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mischen. Kontrollieren, ob alles gleichmäßig zerkleinert ist, ansonsten erneut **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern.



5 SALAT FERTIGSTELLEN
Feldsalat in eine große Schüssel geben. Zerkleinerte **Radieschen** und **Gurken** mit **Dressing** kurz vor dem Servieren zugeben und unterheben.



6 ANRICHTEN
Flammkuchen in Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Zusammen mit **Salat** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Schnittlauch/Petersilie	10 g	20 g
Frischkäse (Robiola) 7)	100 g	200 g
Flammkuchenteig (Rolle) 1) 7)	1	2
rote Zwiebel DE	1	2
geriebener Mozzarella 7)	100 g	200 g
Gurke ES	1 (klein)	1
Radieschen	100 g	200 g
Joghurt (1,5 % Fett) 7)	75 g	150 g
Feldsalat	75 g	150 g

Salz*, Pfeffer*, Senf* 10), Olivenöl*, (Weißwein-)Essig*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	645 kJ/154 kcal	3278 kJ/781 kcal
Fett	9 g	42 g
- davon ges. Fettsäuren	5 g	23 g
Kohlenhydrate	14 g	71 g
- davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	6 g	31 g
Ballaststoffe	2 g	6 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 10) Senf

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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!