

Knuspriger Flammkuchen mit Mozzarella

dazu Salat mit Rucola, Gurke und Radieschen

Vegetarisch Family 25 – 35 Minuten • 3626 kJ/867 kcal • Tag 5 kochen

6



Flammkuchenteig



rote Zwiebel



Gurke



Mozzarella



Joghurt



Petersilie glatt



Schnittlauch



Radieschen



Rucola



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Frischkäse



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*, Weißweinessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Flammkuchenteig 15	1	1,5**	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Gurke NL BE GR ES	1	1,5**	2
Mozzarella 7	1	1	2
Joghurt 7	100 g	150 g	200 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Radieschen DE NL IT	100 g	150 g	200 g
Rucola	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	17 ml	34 ml
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Frischkäse 7)	100 g	150 g	200 g

Olivenöl*, Weißweinessig* Alle 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. 610 g)
Brennwert	595 kJ/142 kcal	3626 kJ/867 kcal
Fett	7,65 g	46,60 g
– davon ges. Fettsäuren	3,38 g	20,59 g
Kohlenhydrate	12,79 g	77,94 g
– davon Zucker	2,16 g	13,14 g
Eiweiß	5,05 g	30,81 g
Salz	0,625 g	3,808 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) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien **IT:** Italien



Teig vorbereiten

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

Schnittlauch und **Petersilie** fein hacken und unter den **Frischkäse** rühren.

Flammkuchenteig mit dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen.

Teig gleichmäßig mit **Kräuterfrischkäse** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen.

Mit ein wenig **Salz*** und **Pfeffer*** bestreuen.



Flammkuchen backen

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Flammkuchen mit **Zwiebelstreifen** und **Mozzarellascheiben** belegen. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 13 – 15 Min. knusprig backen.



In der Zwischenzeit

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Radieschen vierteln.



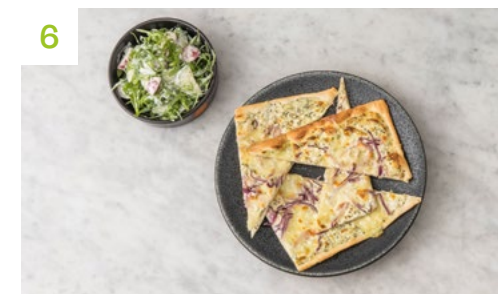
Dressing zubereiten

In einer großen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



Salat fertigstellen

Rucola, **Gurkenscheiben** und **Radieschen** mit in die große Schüssel geben, unterheben und bis zum Anrichten ziehen lassen.



Anrichten

Flammkuchen in Stücke schneiden und auf dem Teller verteilen.

Zusammen mit dem **Salat** genießen.

Guten Appetit!

Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergieße die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

