



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



frischer Flammkuchenteig



Crème fraîche



geriebener Mozzarella



Rucola



Apfel



steirische Kürbiskerne



Petersilie



Rosmarin



mittelscharfer Senf



Weißweinessig

30 [35] min.

40 [45] min.

Stufe 2

Thermomix hilft

Veggie

Neuentdeckung

Flammkuchen waren früher Mittel zum Zweck, um Brotbäckern ein Gefühl für die richtige Temperatur ihres Backofens 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 cremigem Porreegemüse. Dazu gibt es einen knackigen Salat mit Apfelstücken, gerösteten Kürbiskernen und einem Honig-Senf-Dressing.



LOS GEHT'S

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 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel** und **1 [2] Backblech**.



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.



2 PORREE GAREN
350 g Wasser* in den Mixtopf geben und Gareinsatz einsetzen. **Porree** der Länge nach halbieren, den weißen und hellgrünen Teil in Ringe schneiden und in den Gareinsatz geben. **Rosmarinnadeln** abstreifen, fein hacken und über die **Porreeringe** geben. **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

In der Zwischenzeit kannst Du den **Flammkuchen** vorbereiten.



3 FLAMMKUCHEN VORBEREITEN
Flammkuchenteig auf einem [zwei] Backblech ausrollen und gleichmäßig mit **Crème fraîche** bestreichen, dabei am Rand ca. 1 cm frei lassen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Porree-Rosmarin-Mischung** auf dem **Flammkuchen** verteilen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit **geriebenem Mozzarella** bestreuen.

Flammkuchen 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./120 °C/Stufe 1** anrösten.

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



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

15 g [30 g] Olivenöl*, **Weißweinessig**, **mittelscharfen Senf** und ½ TL [1 TL] **Honig**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **7 Sek./Stufe 4** 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 zusammen mit dem **Apfel-Rucola-Salat** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Porree DE	1	2
Petersilie/Rosmarin	20 g	40 g
Flammkuchenteig 1) 7)	1	2
Crème fraîche 7)	150 g	300 g
geriebener Mozzarella 7)	100 g	200 g
Apfel NL	1	2
steirische Kürbiskerne 15)	20 g	40 g
mittelscharfer Senf 10)	20 ml	40 ml
Weißweinessig 1) 12)	6 ml ☉	12 ml
Rucola	50 g	100 g

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Honig*

* 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. 550 g)
Brennwert	757 kJ/181 kcal	4091 kJ/979 kcal
Fett	11 g	55 g
– davon ges. Fettsäuren	6 g	28 g
Kohlenhydrate	16 g	86 g
– davon Zucker	5 g	24 g
Eiweiß	6 g	33 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

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

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, NL: Niederlande

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!