



KNUSPRIGER GEMÜSE-FLAMMKUCHEN

mit Paprika, braunen Champignons und Rucola



HELLO RUCOLA

Rucola enthält eine beachtliche Menge des Vitamins Folsäure, das Studien zufolge unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen kann.



Flammkuchenteig



rote Paprika



Oregano



rote Zwiebel



Rucola



Schmand



braune Champignons

25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Veggie

Flammkuchen sind eine unkomplizierte und schnelle Sache: Ein bisschen schnippeln und schon heißt es: Ab in den Backofen! Dank des hohen Gemüseanteils enthält unser Rezept auch einiges an **Ballaststoffen**. So isst Du voller Genuss und bleibst auch lange satt. Der Rucola wird erst nachträglich auf dem Flammkuchen verteilt, damit er knackig und frisch bleibt. Lehn Dich zurück und entspanne, während Dein Backofen die harte Arbeit übernimmt.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du ein **Backblech**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Schüssel**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

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

Braune Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 2 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.



4 FLAMMKUCHEN BELEGEN

Champignonscheiben, **Paprikawürfel** und **Zwiebelstreifen** gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

Flammkuchen auf der mittleren Schiene im Backofen für 13 – 15 Min. knusprig backen.



2 FÜR DEN RUCOLA-SCHMAND

Die **Hälfte** des **Rucolas** in grobe Stücke hacken und in eine kleine Schüssel geben.

Oregano grob hacken und mit **Schmand**, **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mit dem gehackten **Rucola** vermischen.



5 IN DER ZWISCHENZEIT

Restlichen **Rucola** in einer großen Schüssel mit **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.



3 FLAMMKUCHEN BESTREICHEN

Flammkuchenteig auf einem Backblech ausrollen und mit dem **Rucola-Schmand** bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand lassen.

★ **TIPP:** Du kannst das mitgelieferte Backpapier vom Flammkuchenteig nutzen!



6 ANRICHTEN

Nach der Backzeit **Gemüse-Flammkuchen** aus dem Backofen nehmen und mit dem marinierten **Rucola** bestreuen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Flammkuchenteig 1) 5)	1	2	2
rote Paprika BE NL	1	2	2
Oregano	10 g	15 g	20 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Schmand 5)	150 g	300 g	300 g
braune Champignons	150 g	250 g	300 g
Olivenöl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
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	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	556 kJ/133 kcal	2676 kJ/640 kcal
Fett	6 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	0 g	3 g
Kohlenhydrate	15 g	74 g
– davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiß	4 g	18 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, 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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!