



Lachs-Flammkuchen

mit Rucola und Honig-Senf-Dressing, dazu Salat



HELLO LACHS

Wusstest Du, dass Stremellachs nicht wie herkömmlicher Rauchlachs kalt, sondern heiss geräuchert wird? So schmeckt er feiner, finden wir.



Stremellachs



Blätterteig



Rucola



mittelscharfer Senf



Crème fraîche



rote Zwiebel



Baby-Romanasalat

20 Minuten

Stufe 1

Express

Tag 1-3 kochen

Wir lieben Flammkuchen und wir lieben Fisch! Mit gesundem Rucola und verfeinert mit Honig-Senf-Dressing wird dieser Flammkuchen zu einem super-einfachen, super-schnellen und super-feinen Gericht! Auch kalt oder am nächsten Tag noch ein Genuss, wenn Du den Boden am Abend vorbereitest. En Guete!

Wasche den **Salat** ab. Zum Kochen benötigst Du ein **Backblech**, **1 kleine Schüssel** und **1 grosse Schüssel**.



1 FLAMMKUCHEN VORBEREITEN

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

Blätterteig auf einem Backblech ausrollen und mit **Crème fraîche** bestreichen, dabei am Rand ca. 1 cm frei lassen.

Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



2 FLAMMKUCHEN BACKEN

Rote Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und diese gleichmässig auf dem **Teig** verteilen.

Flammkuchen auf der mittleren Schiene im Backofen 10 – 12 Min. backen, bis die Ränder goldbraun gefärbt sind.



3 FÜR DAS HONIG-SENF-DRESSING

In einer kleinen Schüssel **mittelscharfen Senf** mit **Honig*** und **Essig*** glatt rühren.



4 FÜR DEN SALAT

Romanasalat quer in dünne Streifen schneiden und mit der **Hälfte** des **Rucola** in eine grosse Schüssel geben.

Olivenöl*, **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** dazu geben und gut mit dem **Salat** vermischen.

Salat bis zum Anrichten ziehen lassen.



5 LACHS VERTEILEN

Haut vom **Stremellachs** entfernen.

Lachs in Stücke zupfen, auf dem fertig gebackenen **Flammkuchen** verteilen und restlichen **Rucola** darüberstreuen.



6 ANRICHTEN

Lachs-Flammkuchen in Stücke schneiden, **Honig-Senf-Dressing** über den **Rucola** träufeln und zusammen mit dem **Salat** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Blätterteig 1)	2 x	275 g	4 x	275 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
rote Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
mittelscharfer Senf 10)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Stremellachs 4)	1 x	125 g	2 x	125 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Baby-Romanasalat	1 x	170 g	2 x	170 g
Honig*		1 TL		2 TL
Essig*		je 1 TL		je 2 TL
Olivenöl*		1 EL		2 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
Brennwert	446 kJ/107 kcal	2678 kJ/639 kcal
Fett	5 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	2 mg	12 g
Kohlenhydrate	11 g	67 g
– davon Zucker	1 g	5 g
Eiweiss	5 g	30 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

1) Weizen 4) Fisch 7) Milch 10) Senf

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

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

En Guete!