



# 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

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

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!



Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Backblech**, ein **Sieb** und eine **große Schüssel**.



## 1 TEIG VORBEREITEN

**Schnittlauch** und **Petersilie** fein hacken und unter den **Frischkäse** heben. **Flammkuchenteig** auf einem mit Backpapier ausgelegten **Backblech** ausrollen. **Teig** gleichmäßig mit **Kräuterfrischkäse** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen. Mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** bestreuen.



## 2 FLAMMKUCHEN BACKEN

**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Flammkuchen** mit **Zwiebelstreifen** belegen und mit geriebenem **Mozzarella** bestreuen. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 13 – 15 Min. knusprig backen.



## 3 IN DER ZWISCHENZEIT

**Gurke** in lange, dünne Scheiben hobeln. **Radieschen** vierteln.



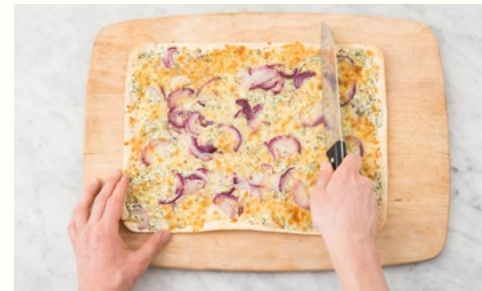
## 4 DRESSING ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel **Joghurt**, 1 TL [2 TL] **Senf**, 1½ EL [3 EL] **Olivenöl**, 1 EL [2 EL] **(Weißwein-)Essig**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren.



## 5 SALAT FERTIGSTELLEN

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



## 6 ANRICHTEN

**Flammkuchen** in Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Zusammen mit dem **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 [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
 ☞ 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	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).



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!