KNUSPRIGER FLAMMKUCHEN MIT MOZZARELLA,

dazu Salat mit Rucola, Gurke und Radiesli

FAMILY

- frischer Flammkuchenteig
- rote Zwiebel
- Gurke
- Mozzarella
- Joghurt
- Schnittlauch
- Radiesli
- Rucola
- mittelscharfer Senf
- Frischkäse
- Mayonnaise

Marcos Tipps für Kids

Falls Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtet,
lasst sie doch den Flammkuchen
mit Zwiebelstreifen und Mozzarellascheiben belegen.
Also Ärmel hoch, Hände waschen und los geht's!

25 – 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigt Ihr **1 grosse Schüssel** und **1 Backblech**.

1 TEIG VORBEREITEN

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

Schnittlauch fein hacken und unter den **Frischkäse** heben.
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.

2 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.

3 IN DER ZWISCHENZEIT

Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Radiesli vierteln.

4 DRESSING ZUBEREITEN

In einer grossen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Senf**, 1½ EL [3 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Weissweinessig***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

5 SALAT FERTIGSTELLEN

Rucola, **Gurkenstücke** und **Radiesli** 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.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Schnittlauch	1 x	10 g	1 x	10 g
Frischkäse 5) ⚭	0.5x	200 g	1 x	200 g
frischer Flammkuchenteig 1) 5)	1 x	280 g	2 x	280 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Mozzarella 5)	1 x	125 g	2 x	125 g
Gurke	1 x	200 g	2 x	200 g
Radiesli	1 x	100 g	1 x	200 g
Joghurt 5)	1 x	100 g	2 x	100 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Rucola	1 x	100 g	2 x	100 g
mittelscharfer Senf 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Olivenöl* für Schritt 4	1½ EL		3 EL	
Weissweinessig* 1) 11) für Schritt 4	1 EL		2 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
⚭ 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	636 kJ/152 kcal	3.661 kJ/875 kcal
Fett	8,22 g	47,35 g
– davon ges. Fettsäuren	3,25 g	18,71 g
Kohlenhydrate	13,53 g	77,92 g
– davon Zucker	2,27 g	13,05 g
Eiweiss	5,32 g	30,63 g
Salz	0,64 g	3,71 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch

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

#HelloFreshCH

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

HelloFRESH

CRISPY TARTE FLAMBÉE WITH MOZZARELLA,

served with a salad of rocket, cucumber and radishes

FAMILY

- Fresh tarte flambée dough
- Red onion
- Cucumber
- Mozzarella
- Yoghurt
- Chives
- Radishes
- Rocket
- Medium-hot mustard
- Cream cheese
- Mayonnaise

25 – 35 minutes (depending on number of persons)

Level 1

Veggie

Marcos Tips for Kids

If you want to involve your children in the cooking,
let them have the tarte flambée
top with onion strips and mozzarella slices.
So sleeves up, wash your hands and off you go!

LET´S GO

Wash the **vegetables** and **herbs**.
You will also need: **1 large bowl** and **1 baking tray**.

1 PREPARE DOUGH

Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven).

Finely chop the **chives** and stir them into the **Cream cheese** .

Roll out the **tarte flambée** dough onto a baking tray lined with baking paper.

Spread the **herb cream cheese** evenly on the dough, leaving a border of about 1 cm free around the edge. Sprinkle with **salt*** and **pepper***.

2 BAKE TARTE FLAMBÉE

Peel and halve the **red onion** and cut it into narrow strips.

Tear **mozzarella** into small pieces.

Top **tarte flambée** with **onion strips** and **mozzarella pieces**. Then cook in the oven on the middle shelf for 13-15 min. until crispy.

3 MEANWHILE

Cut **cucumber** into long, thin slices using a **vegetable** peeler. Quarter the **radishes**.

4 PREPARE DRESSING

In a large bowl, mix **yoghurt**, **Mayonnaise** , **mustard**,11/2 tbsp. [3 tbsp.] oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] **white wine vinegar***, **salt*** and **pepper*** to make a **dressing**.

5 FINISH SALAD

Add the **rocket**, **cucumber strips** and **radishes** to the large bowl, mix together and leave to infuse until serving.

6 ARRANGE

Cut **tarte flambée** into pieces and apportion onto plates. Enjoy together with the **salad**.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4
INGREDIENTS

	2P		4P	
chives	1 x	10 g	1 x	10 g
Cream cheese 5) ⚭	0.5x	200 g	1 x	200 g
Fresh tarte flambée dough 1) 5)	1 x	280 g	2 x	280 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Mozzarella 5)	1 x	125 g	2 x	125 g
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Radishes	1 x	100 g	1 x	200 g
Yoghurt 5)	1 x	100 g	2 x	100 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Rocket	1 x	100 g	2 x	100 g
Medium-hot mustard 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Olivenöl* für Schritt 4	1½ tbsp.		3 tbsp.	
White wine vinegar* 1) 11) for step 4	1 tbsp.		2 tbsp.	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
⚭ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	636 kJ/152 kcal	3.661 kJ/875 kcal
Fat	8,22 g	47,35 g
– incl. saturated fats	3,25 g	18,71 g
Carbohydrate	13,53 g	77,92 g
– incl. sugar	2,27 g	13,05 g
Protein	5,32 g	30,63 g
Salt	0,64 g	3,71 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 4) Mustard 5) Milk
11) Sulphur dioxide and sulphites

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

TARTE FLAMBÉE CROUSTILLANTE À LA MOZZARELLA,

servie avec une salade de roquette, de concombre et de radis

FAMILY

- Pâte fraîche de tarte flambée
- Oignon rouge
- Petit concombre
- Mozzarella râpée
- Yogourt
- Ciboulette
- Radis
- Roquette
- Moutarde moyennement forte
- fromage à la crème
- Mayonnaise

Marcos Conseils pour les enfants

Si vous souhaitez faire participer vos enfants à la cuisine, laissez-les avoir la tarte flambée garnir de lanières d'oignon et de tranches de mozzarella.
Alors, les manches en l'air, lavez-vous les mains et c'est parti!

25 – 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

C'EST PARTI

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.
Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grand saladier** et **1 plaque de four**.

1 PRÉPARER LA PÂTE

Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**).

Hacher finement la **ciboulette** et les incorporer au **fromage à la crème** .

Dérouler la pâte sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

La recouvrir uniformément de f**romage frais aux herbes** en laissant une bordure d'env. 1 cm. Saupoudrer de **sel*** et de **poivre***.

2 CUIRE LA TARTE FLAMBÉE

Peler l'**oignon rouge**, le couper en deux, puis en fines rondelles.

Couper la **mozzarella** en petits morceaux.

Recouvrir la **tarte flambée** des **rondelles d'oignon** et la garnir des **morceaux de mozzarella**. L'enfourner à mi-hauteur 13 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.

3 PENDANT CE TEMPS

Émincer le **concombre** en longues tranches fines. Couper les **radis** en quatre.

4 PRÉPARER LA SAUCE

Faire la **vinaigrette** dans un grand saladier en mélangeant du **yogourt**, **Mayonnaise** , de la **moutarde**, 1½ cs [3 cs] **d'huile***, 1 cs [2 cs] de **vinaigre de vin blanc***, du **sel*** et du **poivre***.

5 PRÉPARER LA SALADE

Ajouter la **roquette**, les lamelles de **concombre** et les **radis** dans le grand saladier, mélanger et laisser mariner jusqu'au moment de servir.

6 DRESSER

Couper la **tarte flambée** et répartir les morceaux sur les assiettes. Déguster avec la **salade**.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES INGRÉDIENTS

	2P		4P	
ciboulette	1 x	10 g	1 x	10 g
fromage à la crème 5) ◉	0.5x	200 g	1 x	200 g
Pâte pour tarte flambée 1) 5)	1 x	280 g	2 x	280 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Mozzarella 5)	1 x	125 g	2 x	125 g
Concombre	1 x	200 g	2 x	200 g
Radis	1 x	100 g	1 x	200 g
Yogourt 5)	1 x	100 g	2 x	100 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Roquette	1 x	100 g	2 x	100 g
Moutarde moyennement forte 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Huile d'olive* pour l'étape 4	1½ cs		3 cs	
Vinaigre balsamique* 1) 11) pour l'étape 4	1 cs		2 cs	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].
◉ Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	636 kJ/152 kcal	3.661 kJ/875 kcal
Graisse	8,22 g	47,35 g
– dont acides gras saturés	3,25 g	18,71 g
Glucides	13,53 g	77,92 g
– dont sucre	2,27 g	13,05 g
Protéines	5,32 g	30,63 g
Sel	0,64 g	3,71 g

ALLERGÈNES

1) céréale contenant du gluten 2) oeufs 4) moutarde 5) lait

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH