Knuspriger Kohlrabi-Lauch-Flammkuchen,

dazu Kopfsalat mit Cranberrys und Kürbiskernen

30 Minuten | **Stufe 1**

Zeit sparen | **veggie**

Neuentdeckung

Es ist wieder Flammkuchenzeit! Und dieses Mal haben wir uns etwas ganz Besonderes überlegt und überraschen Deine Geschmacksnerven mit der Kombination aus Lauch und würzigen Kohlrabistückchen. Perfekt dazu passt der Goldinger Gourmet mild. Einen ganz besonderen Salat gibt es auch, der Dich mit fruchtigen Cranberrys und nussigen Kürbiskernen bestimmt genauso begeistert wie uns. Schnell zubereitet, raffiniert und so lecker!

CRANBERRYS

Wusstest Du, dass die kleinen roten Beeren jede Menge Vitamine und Antioxidantien enthalten? So stärkst Du ganz nebenbei auch Dein Immunsystem!

- Flammkuchenteig
- Kohlrabi
- Lauch
- Knoblauchzehe
- Schnittlauch
- Reibkäse
- Crème fraîche Light
- Kürbiskerne
- Kopfsalat
- Balsamico-Creme
- getrocknete Cranberrys

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Salat** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst du **1 grosse Bratpfanne**, **1 Knoblauchpresse**, **1 kleine Schüssel**, **1 grosse Schüssel**, **1 Backblech** und **Küchenpapier**.

1 ZU BEGINN

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

Kohlrabi schälen (**Kohlrabiblätter** aufbewahren) und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. **Kohlrabiblätter** in Streifen schneiden.

Lauch in Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

2 TOPPING ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne **Butter*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Kohlrabiwürfel** und **Lauchringe** zugeben und 5 – 6 Min. weich dünsten.

Anschliessend **Kohlrabiblätterstreifen** zugeben und 1 – 2 Min. mitbraten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

3 FLAMMKUCHEN BELEGEN

Knoblauch in eine kleine Schüssel pressen und mit **Crème fraîche Light** vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Auf einem Backblech **Flammkuchenteig** ausrollen und mit **Knoblauch-Crème fraîche Light** bestreichen. **Kohlrabi-Lauch-Mischung** gleichmässig darauf verteilen. Mit **Reibkäse** bestreuen und **Flammkuchen** auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 15 Min. backen, bis der **Käse** goldbraun ist.

4 KÜRBISKERNE RÖSTEN

Die grosse Bratpfanne mit Küchenpapier auswischen und **Kürbiskerne** ohne Fettzugabe für ca. 2 Min. rösten, bis sie fein duften. Anschliessend kurz abkühlen lassen.

5 FÜR DAS SALATDRESSING

In einer grossen Schüssel **Balsamico-Creme** mit **Olivenöl***, **Weissweinessig***, **Wasser***, sowie **Salz*** und **Pfeffer*** glatt rühren.

Kopfsalat in grobe Stücke schneiden und mit **Cranberrys**, **Schnittlauchröllchen** und **Kürbiskernen** unter das **Dressing** heben.

6 ANRICHTEN

Kohlrabi-Lauch-Flammkuchen in Stücke schneiden, auf Teller verteilen und mit dem **Salat** geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Kohlrabi ◑	1 x	250 g	2 x	250 g
Lauch	1 x	150 g	2 x	150 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Schnittlauch	1 x	10 g	1 x	10 g
Crème fraîche Light 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
frischer Flammkuchenteig 1) 5) ◑	1 x	260 g	2 x	260 g
Reibkäse 5) ◑	1 x	100 g	1 x	200 g
Kürbiskerne	1 x	10 g	2 x	20 g
Balsamico-Creme 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Kopfsalat	1 x	450 g	1 x	450 g
getrocknete Cranberrys	1 x	20 g	1 x	40 g
Butter* 5) für Schritt 2	1 EL		2 EL	
Olivenöl* und Weissweinessig* 11) für Schritt 5	je 1 EL		je 2 EL	
Wasser* für Schritt 5	2 EL		4 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	523 kJ/125 kcal	3.772 kJ/902 kcal
Fett	6 g	40 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	16 g
Kohlenhydrate	12 g	86 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiss	5 g	33 g
Ballaststoffe	1 g	10 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

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

#HelloFreshCH

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

HelloFRESH

Crispy kohlrabi and leek tarte flambée,

with iceberg lettuce, cranberries and pumpkin seeds

30 minutes

Level 1

Save time

Veggie

A new discovery

It's tarte flambée time again! And this time we've come up with something very special to surprise your taste buds with the combination of leek and spicy pieces of kohlrabi. The strong gratin cheese is a perfect addition. There's also a very special salad with fruity cranberries and nutty pumpkin seeds that you're sure to like just as much as we do. Quick, sophisticated and so delicious!

CRANBERRIES

Did you know that these little red berries contain lots of vitamins and antioxidants? So you'll also be boosting your immune system while you eat!

Tarte flambée dough

Kohlrabi

Leek

Garlic cloves

Chives

Gratin cheese

Crème fraîche

Pumpkin seeds

Head of lettuce

Balsamic cream

Dried cranberries

LET´S GO

Wash **vegetables**, **lettuce** and **herbs**.

You will also need: **1 large frying** pan, **1 garlic press**, **1 small bowl**, **1 large bowl**, **1 baking tray** and **kitchen roll**.

1 TO START OFF

Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven).

Peel the **kohlrabi** (keep the **kohlrabi** leaves) and chop into approx. 2 cm cubes. Cut **kohlrabi** leaves into strips.

Chop the **leek** into rings.

Peel the **garlic**.

Cut the **chives** into thin rolls.

2 SAUTÉ TOPPING

Heat **butter*** on medium heat in a large frying pan, add diced **kohlrabi** and **leek** rings and cook for 5-6 min until soft.

Then add strips of **kohlrabi** leaves and fry together for 1-2 min.

Season with **salt*** and **pepper***.

3 PUT TOPPINGS ON TARTE FLAMBÉE

Press **garlic** into a small bowl and mix with **crème fraîche light**. Season with **salt*** and **pepper***.

Roll out **tarte flambée dough** onto a baking tray and brush with **garlic** and **crème fraîche light**. Apportion **kohlrabi** and **leek mix** evenly on top. Sprinkle with **gratin cheese** and bake **tarte flambée** on the middle shelf of the oven for approx. 15 min. until the **cheese** is golden brown.

4 ROAST PUMPKIN SEEDS

Wipe the large frying pan with kitchen roll and toast the **pumpkin seeds** without added fat for approx. 2 min. until they release their aroma. Then allow to cool briefly.

5 FOR THE SALAD DRESSING

In a large bowl mix balsamic **cream** with **olive oil***, **white wine vinegar***, **water***, **salt*** and **pepper*** until smooth.

Roughly chop **iceberg lettuce** into pieces and add to the **dressing** with **cranberries**, **chive rolls** and **pumpkin seeds**.

6 ARRANGE

Cut the **kohlrabi** and **leek tarte flambée** into pieces, apportion onto plates and enjoy with the **salad**.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Kohlrabi ◑	1 x	250 g	2 x	250 g
Leek	1 x	150 g	2 x	150 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Chives	1 x	10 g	1 x	10 g
Crème fraîche light 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Fresh tarte flambée dough 1) 5) ◑	1 x	260 g	2 x	260 g
Gratin cheese 5) ◑	1 x	100 g	1 x	200 g
Pumpkin seeds	1 x	10 g	2 x	20 g
Balsamic cream 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Head of lettuce	1 x	450 g	1 x	450 g
Dried cranberries	1 x	20 g	1 x	40 g
Butter* for step 2	1 tbsp.		2 tbsp.	
Olive oil* and white wine vinegar* for step 5	1 tbsp.		2 tbsp.	
Water* for step 5	2 tbsp.		4 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	523 kJ/125 kcal	3.772 kJ/902 kcal
Fat	6 g	40 g
– incl. saturated fats	2 g	16 g
Carbohydrate	12 g	86 g
– incl. sugar	3 g	20 g
Protein	5 g	33 g
Dietary fibre	1 g	10 g
Salt	1 g	4 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 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!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

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

HelloFRESH

Tarte flambée croustillante au chou-rave et au poireau,

accompagnée de laitue aux airelles et aux graines de courge

AIRELLES

Saviez-vous que les petites baies rouges contiennent de nombreuses vitamines et des antioxydants ? De quoi renforcer son système immunitaire par la même occasion !

- Tarte flambée
- Chou-rave
- Poireau
- Gousse d'ail
- Ciboulette
- Fromage à gratin
- Crème fraîche légère
- Graines de courge
- Laitue
- Crème balsamique
- airelles séchées

30 minutes **Niveau 1**

Gain de temps **Veggie**

Redécouverte

L'heure de la tarte flambée a sonné ! Et cette fois-ci nous nous sommes creusé les méninges pour surprendre vos papilles gustatives en mariant le poireau au chou-rave épicé. Le puissant fromage gratiné perfectionnera le tout. Une salade originale enfin finira de vous enthousiasmer avec ses airelles fruitées et les graines de courge au goût de noisette. Vite préparée, raffinée et tellement bonne !

C'EST PARTI

Laver les **légumes**, la **salade** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande poêle**, **1 presse-ail**, **1 petit saladier**, **1 grand saladier**, **1 plaque de four et de l'essuie-tout**.

1 POUR COMMENCER

Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

Éplucher le **chou-rave** (conserver les feuilles) et le couper en dés d'env. 2 cm. Couper le **chou-rave** en lamelles.

Couper le **poireau** en rondelles.

Peler l'**ail**.

Couper la **ciboulette** en fines rondelles.

2 FAIRE REVENIR LE NAPPAGE

Chauffer du **beurre*** à feu moyen dans une grande poêle. Y ajouter les dés de **chou-rave** et les rondelles de **poireau**. Laisser suer 5 à 6 min.

Ajouter les feuilles de **chou-rave** et les faire revenir 1 à 2 min.

Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

3 GARNIR LA TARTE FLAMBÉE

Presser l'**ail** dans un petit saladier et le mélanger à de la **crème fraîche légère** . Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

Dérouler la pâte de **tarte flambée** sur une plaque de four puis la recouvrir de **crème fraîche légère** à l'**ail**. Étaler uniformément le **mélange chou-rave-poireau**. Saupoudrer de fromage à gratin. Enfourner la **tarte flambée** à mi-hauteur env. 15 min jusqu'à ce que le **fromage** soit doré.

4 FAIRE GRILLER LES GRAINES DE COURGE

Essuyer la grande poêle avec de l'essuie-tout. Y griller les **graines de courge** 2 min sans ajouter de graisse jusqu'à ce qu'elles exhalent leurs arômes. Laisser ensuite brièvement refroidir.

5 POUR LA VINAIGRETTE

Mélanger **crème balsamique**, **huile d'olive***, **vinaigre de vin blanc***, **eau***, **sel*** et **poivre*** dans un grand saladier jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Mélanger la **laitue** coupée en gros morceaux, les **airelles**, les **rondelles de ciboulette** et les **graines de courge à la vinaigrette**.

6 DRESSER

Couper la **tarte flambée** au **chou-rave** et **aux poireaux** en parts. Servir sur les assiettes. Déguster avec la **salade**.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Chou-rave ◉	1 x	250 g	2 x	250 g
Poireau	1 x	150 g	2 x	150 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Ciboulette	1 x	10 g	1 x	10 g
Crème fraîche légère 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Pâte à tarte flambée fraîche 1) 5) ◉	1 x	260 g	2 x	260 g
Fromage à gratin 5) ◉	1 x	100 g	1 x	200 g
Graines de courge	1 x	10 g	2 x	20 g
Crème de balsamique 1)11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Laitue	1 x	450 g	1 x	450 g
Airelles séchées	1 x	20 g	1 x	40 g
Beurre* pour l'étape 2	1 cs		2 cs	
Huile d'olive* et vinaigre de vin blanc* pour l'étape 5	1 cs		2 cs	
Eau* pour l'étape 5	2 cs		4 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	523 kJ/125 kcal	3 772 kJ/902 kcal
Graisse	6 g	40 g
– dont acides gras saturés	2 g	16 g
Glucides	12 g	86 g
– dont sucre	3 g	20 g
Protéines	5 g	33 g
Fibres	1 g	10 g
Sel	1 g	4 g

ALLERGÈNES

1) céréale contenant du gluten 5) lait
11) dioxyde de soufre et sulfites

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

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

HelloFRESH