



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh hat kundenservice@hellofresh.at



KW18 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf 2015

Flammkuchen mit Kräuterfrischkäse und karamellisierten Zwiebeln, dazu Rucola-Birnen-Salat

Wie gut, dass Rucola wieder in aller Munde ist, denn das Kraut hat es gesundheitlich in sich. Es enthält Folsäure und Senföle, denen nachgesagt wird, Herz und Kreislauf zu stärken, Demenz entgegenzuwirken und sogar krebshemmend zu sein. Ich wünsche Dir einen guten Appetit.



25 min.



Stufe 1



Rote Zwiebel



Knoblauch



Birne



Tomaten



Rucola



Flammkuchenteig



Kräuterfrischkäse



Mozzarella, gerieben



Essig

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rote Zwiebel	1	2
Knoblauch, solo 	1/8	1/4
Birne	1	2
Tomaten	1	2
Rucola	50 g	100 g
Flammkuchenteig 1)	1	2
Kräuterfrischkäse 7) 15)	75 g	150 g
Mozzarella, gerieben 7)	100 g	200 g
Condimento-Bianco-Essig	10 ml	20 ml

 Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose
15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 696 kcal
Kohlenhydrate: 75 g
Fett: 32 g, Eiweiß: 25 g
Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Oliveöl, Salz, Pfeffer, Zucker, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backblech, Backpapier, Sieb, Salatschüssel

2



1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 **Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Birne** waschen, schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 0,5 cm dicke Spalten schneiden. **Tomate** waschen, halbieren, Strunk entfernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Rucola** waschen und abtropfen lassen.

3



3 In einer Pfanne 2 EL **Öl** erhitzen, **Knoblauch** und **Zwiebeln** darin 2–3 Min. anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Zum Schluss 1 TL **Zucker** unterrühren und vom Herd nehmen.

4 **Flammkuchenteig** ausrollen, auf Backblech legen und **Frischkäse** und **Zwiebeln** darauf verteilen. Anschließend mit geriebenem **Mozzarella** bestreuen und nach Packungsanleitung im Ofen backen.

4



5 Für den Salat: **Essig**, 2 EL **Oliveöl**, **Salz** und **Pfeffer** miteinander verrühren. **Tomaten**, **Rucola** und **Birne** unterheben und bis zum Anrichten ziehen lassen.

6 Nach der Garzeit **Flammkuchen** aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden, auf Tellern verteilen und mit Salat genießen.

6

