



Leichter kochen,  
besser essen!



KW29 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)  
2015

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

## Raffinierter Porree-Schmand-Flammkuchen

mit kernigem Rucola-Apfel-Salat

■ Perfekt für den Picknickkorb: Flammkuchen ist etwas Feines und lässt sich leicht selber machen (zumindest mit unserem fertigen Teig). Wenn dann noch ein Rucola-Salat auf dem Tisch steht, wirst Du nicht nur mit leckeren Kalorien, sondern auch mit reichlich Nährstoffen versorgt. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



Porree



Rosmarin



Flammkuchenteig



Schmand



Mozzarella, gerieben



Rucola



Apfel



Kürbiskerne



Petersilie

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Porree	1	2
Rosmarin	5 g	10 g
Flammkuchenteig 1)	1	2
Schmand 7)	75 g	150 g
Mozzarella, gerieben 7)	100 g	200 g
Rucola	50 g	100 g
Apfel	1	2
Kürbiskerne 15)	20 g	40 g
Petersilie	5 g	10 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

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

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 813 kcal  
Kohlenhydrate: 77 g  
Fett: 42 g, Eiweiß: 29 g  
Ballaststoffe: 7 g

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

Butter, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Essig, Senf, Honig

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, Pfanne, Backpapier, Backblech, Sieb, kleine Pfanne, Salatschüssel

1



**1** Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. **Porree** der Länge nach halbieren, gründlich waschen, nur den weißen und hellgrünen Teil in feine Streifen schneiden. **Rosmarinnadeln** vom Stiel abziehen und fein hacken. In einer beschichteten Pfanne 1 TL **Butter** und 1 TL **Olivenöl** erwärmen. **Porree** und **Rosmarin** darin 5–8 Min. bei schwacher Hitze weich garen.

2



**2** **Flammkuchenteig** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen. Teig gleichmäßig mit **Schmand** bestreichen, am Rand ca. 1 cm frei lassen, nach Geschmack mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Porree-Pfanne** darauf verteilen und mit **Mozzarella** bestreuen. Auf der mittleren Schiene des Ofens in 13–15 Min. knusprig überbacken.

2



**3** **Rucola** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. **Apfel** abwaschen, Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden. **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zusatz von Fett rösten, bis sie duften, anschließend kurz abkühlen lassen. **Petersilie** klein schneiden.

**4** Für das Salat-Dressing: 2 EL **Olivenöl**, 1 EL **Essig**, 1 TL **Senf** und ½ TL **Honig** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** in einer Salatschüssel gut miteinander verrühren. **Rucola**, **Apfelscheiben** und **Kürbiskerne** dazugeben und vorsichtig mit dem Dressing vermischen.

3



**5** **Porree-Schmand-Flammkuchen** nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und auf Tellern verteilen. Mit **Petersilie** garnieren und zusammen mit dem **Rucola-Apfel-Salat** genießen!