



Leichter kochen,
besser essen!



KW 35
2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

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

Köstlicher Flammkuchen mit grünen Tomaten, Süßkartoffeln und Speckwürfeln, dazu Rucola-Salat

Mit unserem Flammkuchenteig ist diese französische Spezialität im Handumdrehen zubereitet. Dazu noch ein würziger Rucola-Salat, und deine Nährstoff-, Energie- und Gute-Laune-Speicher sind wieder aufgeladen. Jetzt noch den Film „Grüne Tomaten“ besorge, und ab aufs Sofa. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



Süßkartoffel



Grüne Tomaten



Dill



Limette



Ricotta



Gemahlener Piment



Flammkuchenteig



Speckwürfel



Rucola

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Süßkartoffel ca. 300 g	1	2
Tomaten, grün	2	4
Dill	5 g	10 g
Limette	1	2
Ricotta 7)	100 g	200 g
Piment, gemahlen 15)	1 g	2 g
Flammkuchenteig 1) 7)	1	2
Speckwürfel	100 g	200 g
Rucola	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

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

Nährwerte pro Person

Kalorien: 803 kcal
Kohlenhydrate: 95 g
Fett: 32 g, Eiweiß: 32 g
Ballaststoffe: 8 g

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

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Gemüseribe, Zitronenreibe und -presse, Backpapier,
Backblech, Sieb, Salatschüssel

2



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Süßkartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Dill waschen und trockenschütteln, Spitzen fein hacken. Limette waschen, Schale fein abreiben, dann entsaften.

3



3 In einer kleinen Schüssel Ricotta mit 1 EL Olivenöl, 1 EL Limettensaft, etwas Limettenabrieb, Piment, Dillspitzen, Salz und Pfeffer vermischen.

4 Flammkuchenteig vorsichtig auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausrollen und mit der Ricotta-Mischung bestreichen. Dann zuerst mit Süßkartoffelscheiben, dann mit Tomatenscheiben belegen, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend noch mit Speckwürfeln bestreuen und für 13–15 Min. im Ofen backen.

4



5 Für den Salat: Rucola waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. In einer Salatschüssel 2 EL Limettensaft, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und den Rucola unterheben. Bis zum Anrichten ziehen lassen.

6 Flammkuchen nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen, in Stücke scheiden und auf Tellern verteilen. Zusammen mit dem Rucola-Salat genießen!

5

