

Flammkuchen Romana mit Basilikum-Ricotta-Creme Zucchini, Tomate und frischer Salat

Vegetarisch Family wenig Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 709 kcal • Tag 3 kochen



-  frischer Flammkuchenteig
-  Zucchini
-  Tomate (Roma)
-  Balsamicocrema
-  Hartkäse ital. Art, gerieben
-  Ricotta
-  Blattsalatmischung
-  rote Zwiebel
-  Basilikumpaste
-  Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:
High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



ZUR AUSWAHL



FIT & VITAL

- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*, Honig*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frischer Flammkuchenteig 15)	260 g	390 g**	520 g
Ricotta 7) 8) 15)	100 g	187,5 g**	250 g
Zucchini DE NL ES MA	1	2	2
Blattsaladmischung	50 g	75 g	100 g
Tomate (Roma) NL MA ES	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Balsamicocreme 14)	12 g	24 g	24 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	6 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 480 g)
Brennwert	614 kJ/147 kcal	2966 kJ/709 kcal
Fett	5,9 g	28,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2,3 g	10,9 g
Kohlenhydrate	16,3 g	78,7 g
– davon Zucker	6,8 g	32,9 g
Eiweiß	6,1 g	29,4 g
Salz	0,83 g	4,02 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier

14) Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

MA: Marokko **EG:** Ägypten



1 Gemüse schneiden

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

Zucchini in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Tomaten in dünne Scheiben schneiden.



2 Flammkuchen belegen

Flammkuchenteig mit dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen und einmal quer halbieren. (Nimm für 3 und 4 Personen zwei Backbleche.)

Ricotta, **Basilikumpaste** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** miteinander gleichmäßig auf den **Teigstücken** verstreichen.

Hälfte des **geriebenen Hartkäses** gleichmäßig auf die **Teigstücke** streuen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 Flammkuchen backen

Zwiebel, **Zucchini** und Hälfte der **Tomatenscheiben** auf den **Teigstücken** verteilen.

„**Hello Buon Appetito**“ und restlichen **Hartkäse** gleichmäßig darüber streuen und den **Flammkuchen** im vorgeheizten Ofen 16 – 18 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



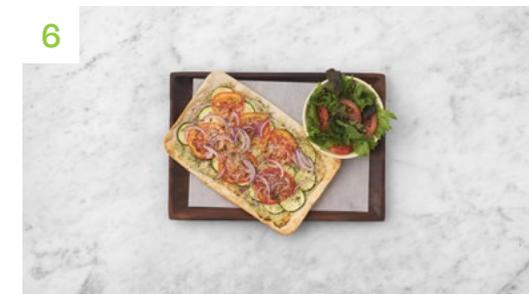
4 Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Balsamicocreme**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



5 Salat zubereiten

Salatmix und restliche **Tomatenscheiben** mit dem **Dressing** in der Schüssel vermengen.



6 Anrichten

Nach Ende der Backzeit **Flammkuchen** in Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Mit dem **Salat** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

