



# KNUSPRIGER FLAMMKUCHEN MIT EXTRA LACHSFILET, dazu Salat mit Rucola, Gurke und Radieschen



## EXTRA LECKERBISEN

Nicht mehr zu toppen! Mit unserem Extra Leckerbissen wird dieses Gericht Dich wunschlos glücklich machen.



frischer Flammkuchenteig



rote Zwiebel



Gurke



Mozzarella (Bocconcino)



Joghurt



Petersilie



Schnittlauch



Radieschen



Rucola



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Friskäse



Lachsfilets



Honig



körniger Senf

30 [30 | 35] Min.
 35 [35 | 40] Min.

Stufe 1
 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

Unser Extra Leckerbissen zu Deinem knusprigen Flammkuchen? Ein zartes und würziges Lachsfilet! Das passt perfekt zu einem bunten Salat aus Rucola, Gurke und Radieschen. Lass es Dir schmecken!





# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/ Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.  
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Backblech**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Schüssel**.



## 1 KRÄUTERFRISCHKÄSE

**Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.  
**Schnittlauch** in ca. 1 cm große Röllchen schneiden.  
 Beides in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.  
**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.  
**Frischkäse**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** verrühren.



## 4 FÜR DEN SALAT

**Gemüse** mit **Dressing** in eine große Schüssel füllen.  
**Rucola** erst kurz vor dem Servieren zugeben und unterheben.  
**Lachsfilets salzen\*** und **pfeffern\*** und auf den Varoma-Einlegeboden legen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. Mixtopf kurz ausspülen und 400 g **Wasser\*** hineingeben.



## 2 FLAMMKUCHEN VORBEREITEN

**Flammkuchenteig** mit dem Papier auf 1 [2] Backblech ausrollen. Teig gleichmäßig mit **Kräuterfrischkäse** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen.  
 Mixtopf spülen und trocknen.

**Mozzarella** in 4 Stücke schneiden, **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern und zerkleinerten **Mozzarella** über den **Flammkuchen** streuen.  
**Flammkuchen** jetzt noch nicht backen.



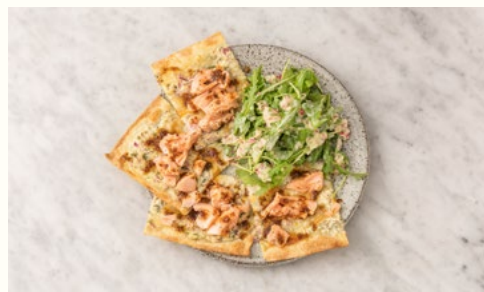
## 5 FÜR DEN LACHS

Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Jetzt den **Flammkuchen** im Ofen für 13 – 15 Min. backen.  
 Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Honig** und **körnigen Senf** miteinander verrühren.  
 Nach den 16 Min. Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen und mit einer Gabel testen, ob sich der **Lachs** leicht teilen lässt, dann ist er gar. Eventuell Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **5 Min./Varoma/Stufe 1** nachgaren.



## 3 SALAT VORBEREITEN

**Gurke** der Länge nach halbieren, Kerne herauskratzen und entsorgen.  
**Gurkenhälften** in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und zusammen mit **Radieschen** in den Mixtopf geben. **Joghurt**, **Senf**, **Mayonnaise**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\***, 5 g [10 g | 10 g] **Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern. Kontrollieren, ob alles gleichmäßig zerkleinert ist, wenn nicht, nochmals **3 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.



## 6 ANRICHTEN

Varoma abnehmen. **Lachs** in Stücke zupfen, dabei die Haut entfernen.  
**Lachsstücke** in die **Honig-Senf-Marinade** geben. Vorsichtig mischen und gewürzten **Lachs** auf dem **Flammkuchen** verteilen.  
**Flammkuchen** in Stücke schneiden und zusammen mit **Salat** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Petersilie/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Frischkäse 5)	100g ☉	150g ☉	200 g
frischer Flammkuchenteig	1	1½ ☉	2
Mozzarella (Bocconcino) 5)	125 g	125 g	250 g
Gurke NL   BE	1	1½ ☉	2
Radieschen	100 g	150 g	200 g
Joghurt 5)	100 g	150 g	200 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	10 ml	20 ml
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	20 ml	40 ml
Rucola	100 g	150 g	200 g
Lachsfilets 6)	250 g	375 g	500 g
Honig	10 g ☉	15 g ☉	20 g
körniger Senf 4)	17 g	34 g	40 g
Olivenöl* für Schritt 3	10 g	15 g	20 g
Weißweinessig* 1) 11) für Schritt 3	5 g	10 g	10 g
Wasser* für Schritt 4		400 g	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.  
 ☉ 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. 750 g)
Brennwert	709 kJ/170 kcal	5.420 kJ/1.296 kcal
Fett	10 g	78 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	31 g
Kohlenhydrate	11 g	84 g
- davon Zucker	2 g	19 g
Eiweiß	8 g	59 g
Salz	1 g	5 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch 6) Fische  
 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

### URSPRUNGSLÄNDER

NL: Niederlande BE: Belgien DE: Deutschland

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

*Guten Appetit!*