



Knuspriger Flammkuchen mit lila Kohlrabi, dazu Kopfsalat mit Cranberrys und Kürbiskernen



HELLO LILA KOHLRABI

Er sieht nicht nur schön aus, sondern ist auch würziger und robuster als sein grüner Verwandter. Daher darf der lila Kohlrabi draußen an der frischen Luft wachsen.



lila Kohlrabi



Flammkuchenteig



geriebener Gratkäse



Porree



Kopfsalat



Knoblauchzehe



Schmand



Cranberrys



Kürbiskerne



Schnittlauch



Balsamico-Crème

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Neuentdeckung

Zeit sparen

Es ist wieder Flammkuchenzeit! Und dieses Mal haben wir uns etwas ganz Besonderes überlegt und überraschen Deine Geschmacksnerven mit würzigen lila Kohlrabistückchen. Diese passen perfekt zum Porree und dem kräftigen Gratkäse. Einen ganz besonderen Salat gibt es auch dazu, der Dich mit fruchtigen Cranberrys und nussigen Kürbiskernen bestimmt genauso begeistert wie uns. Schnell zubereitet, raffiniert und so lecker!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Backblech**, **1 große Pfanne**, **1 kleine Schüssel**, eine **Knoblauchpresse**, **Küchenpapier** und **1 große Schüssel**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Lila Kohlrabi schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Porree** in Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



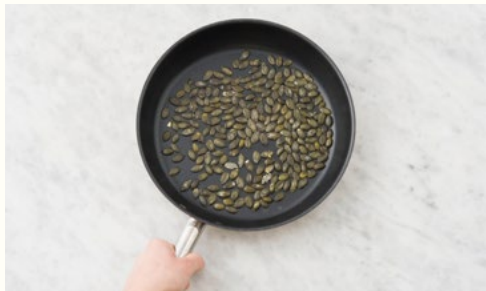
2 TOPPING ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Butter** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Kohlrabiwürfel** und **Porreeringe** zugeben und 5 – 6 Min. weich dünsten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 IN DER ZWISCHENZEIT

Knoblauch in eine kleine Schüssel pressen und mit **Schmand** vermischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf ein Backblech **Flammkuchenteig** ausrollen und mit dem **Schmand** bestreichen. Die **Kohlrabi-Porree-Mischung** gleichmäßig darauf verteilen. Mit **Gratinkäse** bestreuen und **Flammkuchen** auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 15 Min. backen, bis der **Käse** goldbraun ist.



4 KÜRBISKERNE RÖSTEN

Die große Pfanne mit **Küchenpapier** auswaschen und **Kürbiskerne** ohne Fettzugabe für ca. 2 Min. rösten, bis sie fein duften. Anschließend kurz abkühlen lassen.



5 FÜR DAS SALATDRESSING

In einer großen Schüssel **Balsamico-Crème** mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, 1 EL [2 EL] **(Weißwein-)Essig**, 2 EL [4 EL] **Wasser** sowie **Salz** und **Pfeffer** glatt rühren. **Kopfsalat** in grobe Stücke schneiden und mit **Cranberrys**, **Schnittlauchröllchen** (einige Röllchen als Dekoration übrig lassen) und **Kürbiskernen** unter das **Dressing** heben.



6 ANRICHTEN

Kohlrabi-Porree-Flammkuchen in Stücke schneiden, auf Teller verteilen, mit restlichen **Schnittlauchröllchen** bestreuen und mit dem **Salat** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
lila Kohlrabi DE	1	2
Porree (Stange) DE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Schnittlauch	10 g	20 g
Schmand 7)	150 g	300 g
Flammkuchenteig (Rolle 1) 7)	1	2
geriebener Gratinkäse 7)	100 g	200 g
Kürbiskerne 15)	10 g	20 g
Balsamico-Crème 1) 12)	12 ml	24 ml
Kopfsalat DE	1	2
Cranberrys 15)	20 g	40 g

Butter* 7), Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, (Weißwein-)Essig*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	522 kJ/125 kcal	3734 kJ/891 kcal
Fett	7 g	46 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	25 g
Kohlenhydrate	12 g	85 g
– davon Zucker	3 g	21 g
Eiweiß	5 g	35 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

2017 | KW 39 | 3

HelloFRESH

Guten Appetit!