

BUH!



Flammkuchen mit Pancetta

und Kürbistreifen, dazu ein knackiger Gurkensalat



HELLO SENFSAAT

Echt gesund: Ein Umschlag aus zerstoßenen Senfkörnern, vermischt mit Wasser, hilft laut Volksmund bei steifem Hals, Hexenschuss oder kalten Füßen.



Kürbis (Hokkaido)



Senfsaat



Gurke



Flammkuchenteig



Crème fraîche



Pancetta (Scheiben)



Salbei



Thymian



geriebener Cheddar

40 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Tag 1-5 kochen

Ein langweiliger Flammkuchen kommt uns nicht in die Tüte – pünktlich zu Halloween haben wir die Spezialität aus dem Elsass deswegen mit buttrigem Kürbis und würzigem Pancetta abgewandelt. Etwas Salbei und Thymian geben dieser Geschmackskombination die perfekte Würze. Lass Dir unseren herbstlichen Flammkuchen schmecken.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel** und ein **Backblech**.



1 ZU BEGINN

Blätter von **Thymian** und **Salbei** abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel gehackte **Kräuter** mit **Crème fraîche** vermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Kürbis** halbieren, **Kerne** mit Hilfe eines Löffels entfernen und **Kürbisfruchtfleisch** in 0,5 cm dicke Streifen schneiden.

★ **TIPP:** Die Schale des Kürbis kannst Du mitessen.



4 SALAT ABSCHMECKEN

Gurkenscheiben und **Senfsaat** zum **Dressing** geben, alles gut vermengen und mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken.



2 FLAMMKUCHEN VORBACKEN

Flammkuchenteig auf einem Backblech ausbreiten. **Kräuter-Crème-fraîche** daraufstreichen, dabei am Rand ca. 1 cm frei lassen. Mit **Kürbisstreifen** belegen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Cheddar** darüberstreuen und **Flammkuchen** 15 – 18 Min. auf der untersten Schiene im Backofen knusprig backen.



5 FLAMMKUCHEN BELEGEN

Nach der Backzeit **Flammkuchen** aus dem Backofen nehmen und **Pancettascheiben** darauf verteilen.



3 FÜR DEN SALAT

Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** in feine Scheiben schneiden. In einer großen Schüssel 2 EL [4 EL] **(Balsamico-)Essig**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl** und 1 EL [2 EL] **Wasser** zu einem **Dressing** verrühren.



6 ANRICHTEN

Flammkuchen in Stücke teilen, auf Teller verteilen und zusammen mit dem **Gurkensalat** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 4P |
|-----------------------|-----------|-------|
| Salbei/Thymian | 10 g | 20 g |
| Crème fraîche 7) | 150 g | 300 g |
| Kürbis (Hokkaido) DE | 1 (klein) | 1 |
| Flammkuchenteig 1) | 1 | 2 |
| geriebener Cheddar 7) | 50 g | 100 g |
| Gurke NL | 1 | 2 |
| Senfsaat 10) 15) | 2 g | 4 g |
| Pancetta (Scheiben) | 80 g | 160 g |

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, (Balsamico-)Essig*, Zucker*

* 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. 650 g) |
|---------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 641 kJ/154 kcal | 4059 kJ/972 kcal |
| Fett | 10 g | 62 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 6 g | 33 g |
| Kohlenhydrate | 12 g | 75 g |
| - davon Zucker | 3 g | 15 g |
| Eiweiß | 5 g | 28 g |
| Ballaststoffe | 2 g | 8 g |
| Salz | 1 g | 6 g |

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 10) Senf
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, NL: Niederlande

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

Instagram Twitter Facebook #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

Guten Appetit!

