



GEMÜSE-FLAMMKUCHEN

mit Schmand, Rucola und frischem Oregano



HELLO RUCOLA

Rucola, auch Rauke genannt, schmeckt nicht nur würzig frisch, er ist dazu noch sehr gesund. Mit 62 mg Vitamin C auf 100 g ist er ein echtes Kraftpaket.



frischer Flammkuchenteig



rote Paprika



Oregano



rote Zwiebel



Schmand



Rucola



braune Champignons

15 [30] min.

20 [35] min.

Stufe 1

Thermomix hilft

Veggie

leichter Genuss

Ob Pizza oder Flammkuchen, beide kommen aus dem Backofen und sind heiß und lecker! Das Tolle: Du kannst entscheiden, was draufkommt. Wir haben uns heute für viel rote Paprika, Champignons und Rucola entschieden. Und weil der Backofen die halbe Arbeit übernimmt, kannst Du bereits entspannen.

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe den **Rucola** und die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 [2] Backblech** und **1 große Schüssel**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Braune Champignons in dünne Scheiben schneiden. **Rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in je 4 gleich große Stücke schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen und halbieren.



2 RUCOLA-SCHMAND ZUBEREITEN

½ des **Rucolas** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. Blättchen vom **Oregano** abzupfen und zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **150 g [300 g] Schmand**, **10 g [15 g] Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** vermischen.



3 FLAMMKUCHEN VORBEREITEN

Flammkuchenteig auf **1 [2] Backblech** ausrollen und mit dem **Rucola-Schmand** bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. Mixtopf spülen und trocknen.



4 GEMÜSE VERTEILEN

Zwiebelhälften in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Paprikastücke** zugeben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern. Beides gleichmäßig auf dem **Flammkuchen** verteilen. **Champignonscheiben** ebenso gleichmäßig darüber verteilen.



5 FLAMMKUCHEN BACKEN

Flammkuchen auf der mittleren Schiene [oberen und unteren Schiene] im Backofen **13 – 15 Min.** knusprig backen [nach der Hälfte der Backzeit die Bleche miteinander tauschen].



6 IN DER ZWISCHENZEIT

Restlichen **Rucola** in einer großen Schüssel mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** marinieren. Nach der Backzeit **Gemüse-Flammkuchen** aus dem Backofen nehmen, mit mariniertem **Rucola** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
braune Champignons	150 g	300 g
rote Paprika ES	1	2
rote Zwiebel EG	1	2
Rucola	50 g	100 g
Oregano	5 g	10 g
Schmand 7)	150 g	300 g
frischer Flammkuchenteig 1) 7)	1	2

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	588 kJ/141 kcal	2663 kJ/636 kcal
Fett	7 g	31 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	16 g
Kohlenhydrate	16 g	72 g
- davon Zucker	3 g	12 g
Eiweiß	4 g	18 g
Ballaststoffe	2 g	5 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

EG: Ägypten, 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

Guten Appetit!