



# Knuspriger Flammkuchen

mit selbst gemachtem Kräuterfrischkäse und Rucola



## HELLO RUCOLA

Rucola wächst ruck, zuck! Schon 40 Tage nach der Aussaat kannst Du die Blätter ernten. Deswegen heißt er im Englischen auch Rocket – Rakete.



rote Zwiebel



frischer Flammkuchenteig



Frischkäse



geriebener Mozzarella



Gurke



Radieschen



Rucola



Joghurt



Petersilie



Schnittlauch



mittelscharfer Senf



Weißweinessig

25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Schnell, einfach und lecker! Wir lieben Flammkuchen. Der heutige hier ist außerdem ganz besonders, weil Du als Basis einen selbst gemachten Kräuterfrischkäse verwendest. Dieser verleiht Deinem Flammkuchen mit frischen Kräutern einen herrlich herzhaft-würzigen Geschmack. Da bleibt mit Sicherheit kein Stück übrig! Und für eine frische Note sorgen Rucola, Gurke und Radieschen in einem frischen Dressing aus Weißweinessig, Senf und Joghurt. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel**, ein **Sieb** und ein **Backblech**.



## 1 TEIG VORBEREITEN

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

**Schnittlauch** und **Petersilie** fein hacken und unter den **Frischkäse** heben.

**Flammkuchenteig** auf einem Backblech ausrollen.

Teig gleichmäßig mit **Kräuterfrischkäse** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen.

Mit ein wenig **Salz\*** und **Pfeffer\*** bestreuen.



## 4 DRESSING ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel **Joghurt**, **mittelscharfen Senf**, **Olivenöl\***, **Weißweinessig**, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.



## 2 FLAMMKUCHEN BACKEN

**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Flammkuchen** mit **Zwiebelstreifen** belegen und mit **geriebenem Mozzarella** bestreuen.

Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 13 – 15 Min. knusprig backen.



## 5 SALAT FERTIGSTELLEN

**Rucola**, **Gurkenstreifen** und **Radieschen** zum **Dressing** geben, unterheben und bis zum Anrichten ziehen lassen.



## 3 IN DER ZWISCHENZEIT

**Gurke** in lange, dünne Scheiben hobeln.

**Radieschen** vierteln.



## 6 ANRICHTEN

**Flammkuchen** in Stücke schneiden und auf Teller verteilen.

Zusammen mit dem **Salat** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Petersilie/Schnittlauch	10 g	15 g	20 g
Frischkäse (Robiola) 7)	100 g	150 g	200 g
Flammkuchenteig 1) 7)	1	1½	2
rote Zwiebel NZ	1	2 (klein)	2
geriebener Mozzarella 7)	100 g	150 g	200 g
Gurke NL   BE	1	1 (groß)	2
Radieschen DE	100 g	150 g	200 g
Joghurt (3,5 % Fett) 7)	100 g	150 g	200 g
mittelscharfer Senf 10)	10 ml	15 ml	20 ml
Weißweinessig 1) 12)	12 ml	18 ml	24 ml
Rucola	100 g	150 g	200 g
Olivenöl*	1½ EL	2 EL	3 EL
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	613 kJ/147 kcal	3362 kJ/804 kcal
Fett	8 g	44 g
- davon ges. Fettsäuren	5 g	24 g
Kohlenhydrate	13 g	72 g
- davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	6 g	31 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	4 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 10) Senf

12) Schwefeldioxid und Sulfite

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

## URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

*Guten Appetit!*