

Knuspriger Flammkuchen mit Porreegemüse, dazu ein kerniger Apfel-Rucola-Salat



HELLO KÜRBISKERNE

Der hohe Fettgehalt schreckt viele ab – jedoch zu Unrecht: Sie enthalten gesunde ungesättigte Fettsäuren, die gut für Herz, Gehirn und Gefäße sind.



Porree



Crème fraîche



Flammkuchenteig



Mozzarella (Bocconcino)



Rucola



Kürbiskerne



Petersilie



Rosmarin



mittelscharfer Senf



Apfel

- 30 Minuten
- Stufe 2
- Neuentdeckung
- Veggie
- Zeit sparen

Du liebst klassische Gerichte, die es früher bei Oma, im Kindergarten oder in der Schulküche gab? Wir auch! Darum gibt es heute ganz traditionell einen Flammkuchen mit cremigem Porreegemüse. Dazu schnippelst Du einen knackigen Salat mit Apfelstücken, gerösteten Kürbiskernen und einem Honig-Senf-Dressing. Mhmm ... so lassen wir uns den Feierabend besonders gut schmecken! Guten Appetit!

Wasche **Gemüse, Obst** und **Kräuter** ab.

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 kleine Pfanne**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 große Schüssel**.



1 PORREE GAREN

Porree der Länge nach halbieren, den weißen und hellgrünen Teil in feine Streifen schneiden.

Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. In einer großen Pfanne **Butter*** und **Öl*** bei mittlerer Stufe erwärmen. **Porreeringe** und nach Geschmack gehackten **Rosmarin** darin 5 – 8 Min. bei schwacher Hitze weich garen. Währenddessen den **Mozzarella** in dünne Scheiben schneiden.



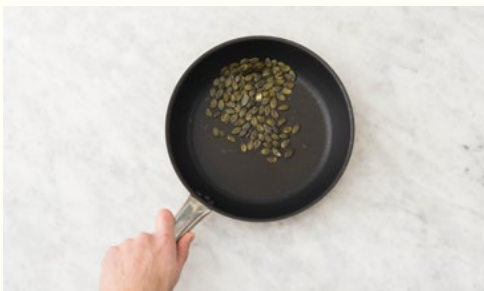
2 FLAMMKUCHEN BELEGEN

Flammkuchenteig auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausrollen und gleichmäßig mit **Crème fraîche** bestreichen, dabei am Rand ca. 1 cm frei lassen. **Porree-Rosmarin-Mischung** darauf verteilen, mit **Mozzarella** belegen und ein wenig mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Flammkuchen** auf der mittleren Schiene im Backofen 13 – 15 Min. knusprig backen.



3 SALAT VORBEREITEN

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfelviertel** in kleine Stücke schneiden.



4 KÜRBISKERNE RÖSTEN

In einer kleinen Pfanne **Kürbiskerne** ohne Fettzugabe anrösten, bis sie fein duften. Dann herausnehmen und kurz abkühlen lassen. **Petersilie** mitsamt den Stielen hacken.



5 FÜR DEN SALAT

In einer großen Schüssel **Olivöl***, **Senf**, **Balsamicoessig*** und **Honig*** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. **Rucola**, **Apfelstücke** und **Kürbiskerne** zugeben und vorsichtig unterheben.



6 ANRICHTEN

Flammkuchen nach der Garzeit aus dem Backofen nehmen, in Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Mit **Petersilie** garnieren und zusammen mit dem **Apfel-Rucola-Salat** genießen!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Porree <small>NL</small>	1	2	2
Petersilie/Rosmarin	10g <small>☞</small>	15g <small>☞</small>	20g
Mozzarella (Bocconcino) <small>5)</small>	1	1	2
Flammkuchenteig <small>1) 5)</small>	1	1½ <small>☞</small>	2
Crème fraîche <small>5)</small>	150g	225g <small>☞</small>	300g
Apfel <small>IT</small>	1	1	2
Kürbiskerne	10g	15g	20g
mittelscharfer Senf <small>4)</small>	20ml	30ml	40ml
Rucola	50g	75g	100g
Butter* <small>5)</small> und Öl* für Schritt 1	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Olivöl* für Schritt 5	2 EL	3 EL	4 EL
Balsamicoessig <small>1) 11)</small> für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
Honig* für Schritt 5	1 TL	1½ TL	2 TL
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. 600 g)
Brennwert	856 kJ/205 kcal	4.910 kJ/1.175 kcal
Fett	13 g	77 g
– davon ges. Fettsäuren	7 g	42 g
Kohlenhydrate	15 g	85 g
– davon Zucker	4 g	24 g
Eiweiß	5 g	31 g
Salz	1 g	4 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 4) Senf 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

NL: Niederlande IT: Italien

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



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!