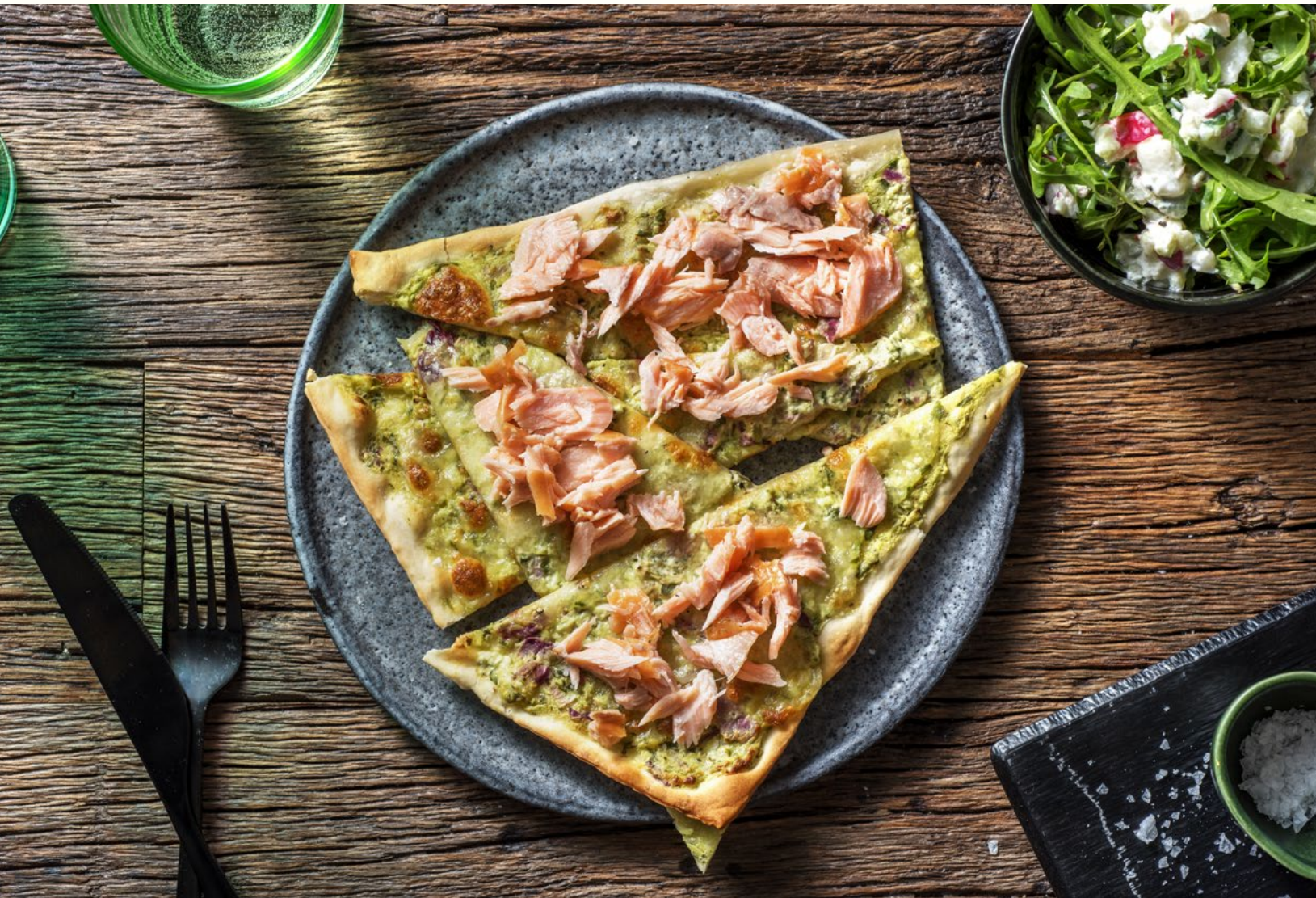




# KNUSPRIGER FLAMMKUCHEN MIT RÄUCHERLACHS

dazu Salat mit Rucola, Gurke und Radieschen



## EXTRA LECKERBISEN

PULLED LACHS



frischer Flammkuchenteig



Pulled Lachs



Gurke



Mozzarella



Joghurt



Petersilie



Schnittlauch



Radieschen



Rucola



mittelscharfer Senf



Frischkäse



Mayonnaise



rote Zwiebel

20 [25 | 25] Min. 30 [35 | 35] Min.

Stufe 1 Thermomix hilft

Tag 1 - 3 kochen

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe 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 FÜR DEN KRÄUTERFRISCHKÄSE**  
**Petersilie** mit Stielen und **Schnittlauch** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.  
**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Frischkäse**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** verrühren.



**2 FLAMMKUCHEN BACKEN**  
**Flammkuchenteig** mit dem Backpapier auf 1 [2] Backblech ausrollen (bei 3 Portionen nur 1½ Teile des Teigs verwenden).  
**Teig** gleichmäßig mit **Kräuterfrischkäse** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen.  
**Mozzarella** in kleine Stücke zupfen. **Flammkuchen** mit **Mozzarellastücken** toppen und im Backofen 13 – 15 Min. knusprig backen. Mixtopf spülen.



**3 SALAT VORBEREITEN**  
**Gurke** der Länge nach halbieren und Kerne mit einem kleinen Löffel herauskratzen (diese werden nicht mehr benötigt).  
**Gurkenhälften** in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und zusammen mit **Radieschen** in den Mixtopf geben.



**4 DRESSING MIT GEMÜSE**  
**Joghurt**, **Mayonnaise**, **Senf**, 15 g [20 g | 30 g] **Olivenöl\***, 10 g [15 g | 20 g] **Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mischen.

Kontrollieren, ob alles gleichmäßig zerkleinert ist, ansonsten erneut **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern.



**5 SALAT FERTIGSTELLEN**  
**Rucola** in eine große Schüssel geben. **Dressing** aus dem Mixtopf erst kurz vor dem Servieren zugeben und unterheben.



**6 ANRICHTEN**  
**Flammkuchen** mit **Pulled Lachs** toppen und in Stücke schneiden. Auf Teller verteilen und zusammen mit **Salat** genießen.

**Guten Appetit!**

## 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Frischkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Flammkuchenteig 1)	1	1½ ☉	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Mozzarella 5)	1	1	2
Gurke ES	1	1½ ☉	2
Radieschen	100 g	150 g	200 g
Joghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	20 ml	40 ml
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	10 ml	20 ml
Rucola	100 g	150 g	200 g
Pulled Lachs 6)	240 g	360 g	480 g
Olivenöl* für Schritt 4	15 g	20 g	30 g
Weißweinessig* 1) 11) für Schritt 4	10 g	15 g	20 g
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. 700 g)
Brennwert	686 kJ/164 kcal	4.776 kJ/1.142 kcal
Fett	9,43 g	65,65 g
– davon ges. Fettsäuren	3,40 g	23,66 g
Kohlenhydrate	11,22 g	78,06 g
– davon Zucker	1,89 g	13,13 g
Eiweiß	8,14 g	56,63 g
Salz	0,803 g	5,588 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 2) Eier 4) Senf 5) Milch 6) Fische  
 11) Schwefeldioxid und Sulfite

(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).



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