



KNUSPRIGER GEMÜSE-FLAMMKUCHEN

mit Paprika, Champignons, Rucola und Walnüssen



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.



frischer Flammkuchenteig



rote Paprika



Oregano



rote Zwiebel



Rucola



Schmand



braune Champignons

15 [20] min.

30 [35] min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

Zeit sparen

Flammkuchen sind eine unkomplizierte und schnelle Sache: Ein bisschen schnippeln und mixen und schon heißt es: Ab in den Backofen! Dank des hohen Gemüseanteils enthält unser Rezept auch einiges an **Ballaststoffen**. So isst Du voller Genuss und bleibst auch lange satt. Ein Teil des Rucolas kommt in den Kräuterschmand, der Rest wird mariniert und erst nachträglich auf dem Flammkuchen verteilt, damit er knackig und frisch bleibt.



Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe Rucola und **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 grobe Stücke schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen und halbieren.



2 RUCOLA-SCHMAND ZUBEREITEN

$\frac{1}{3}$ des **Rucolas** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. Blättchen vom **Oregano** abzupfen, zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **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.

★ **TIPP:** Du kannst das mitgelieferte **Backpapier** vom **Flammkuchen** nutzen.



4 FLAMMKUCHEN FERTIGSTELLEN

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 **Flammkuchenteig** verteilen. **Champignonscheiben** ebenso gleichmäßig darüber verteilen. **Flammkuchen** im Backofen 13 – 15 Min. knusprig backen.

Währenddessen den restlichen **Rucola** vorbereiten.



5 RUCOLA VORBEREITEN

Restlichen **Rucola** in einer großen Schüssel mit $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.



6 ANRICHTEN

Nach der Backzeit **Gemüse-Flammkuchen** aus dem Backofen nehmen und mit dem marinierten **Rucola** belegen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
braune Champignons	150 g	300 g
rote Paprika ES	1	2
rote Zwiebel DE	1	2
Rucola	50 g	100 g
Oregano	10 g	20 g
Schmand 7)	150 g	300 g
Flammkuchenteig 1) 7)	1	2

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

* 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. 500 g)
Brennwert	557 kJ/133 kcal	2673 kJ/638 kcal
Fett	7 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	16 g
Kohlenhydrate	16 g	74 g
- davon Zucker	4 g	15 g
Eiweiß	4 g	19 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch

(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).

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!