



Leichter kochen,
besser essen!



4
KW34
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Knuspriger Kohlrabi-Porree-Flammkuchen

mit fruchtig-kernigem Salat

Zeit für einen leckeren Flammkuchen! Porree und Schnittlauch sorgen bei diesem knusprigen Geschmackserlebnis für die ganz besondere Würze. Dieses Rezept eignet sich außerdem bestens für einen gemütlichen Abend mit Freunden. Schnell zubereitet, raffiniert und so lecker! Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Flammkuchenteig



Kohlrabi



Porree



Schmand



Balsamico-Creme



Kürbiskerne



Eichblattsalat



Knoblauch



Gratin-Käse



Cranberries



Schnittlauch

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Flammkuchenteig 1)	1	2
Kohlrabi	1	2
Porree	1 Stange	2 Stangen
Knoblauch	1/8 ⊕	1/4 ⊕
Schnittlauch	1/2 Bund ⊕	1 Bund
Schmand 7)	75 g ⊕	150 g
Gratin-Käse 7)	50 g	100 g
Kürbiskerne 15)	20 g	40 g
Eichblattsalat	1/2 ⊕	1
Balsamico-Creme 12)	6 ml	12 ml
Cranberrys 15)	25 g	50 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 742 kcal
Kohlenhydrate: 83 g
Fett: 30 g, Eiweiß: 24 g
Ballaststoffe: 8 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
Butter 7), Olivenöl, Salz, Pfeffer, (Weißwein-)Essig 12)

Was zum Kochen gebraucht wird
Backofen, Backpapier, Backblech, große Pfanne, kleine Schüssel, Küchenpapier
große Schüssel,



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Flammkuchenteig auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausrollen.

2 Kohlrabi schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den weißen und hellgrünen Teil vom Porree in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Schnittlauch trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

3 In einer großen Pfanne 1 TL Butter und 1 TL Olivenöl erwärmen. Porreeringe und Kohlrabiwürfel zugeben und bei schwacher Hitze ca. 8 Min. weich dünsten. Mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

4 In einer kleinen Schüssel Schmand und Knoblauch vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Flammkuchenteig damit dünn bestreichen. Porree-Kohlrabi-Mischung gleichmäßig darauf verteilen, mit Gratin-Käse bestreuen und Flammkuchen auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 15 Min. backen, bis der Käse bräunlich zerlaufen ist.

5 Große Pfanne mit Küchenpapier auswischen und Kürbiskerne darin ohne Zusatz von Fett rösten, bis sie duften. Anschließend abkühlen lassen. Blätter vom Eichblattsalat lösen und ein wenig zerkleinern.

6 Für das Salat-Dressing: In einer großen Schüssel Balsamico-Creme mit 2 EL Olivenöl, 1/2 EL Essig sowie ein wenig Salz und Pfeffer verrühren. Salatblätter, Cranberrys und Kürbiskerne unter das Dressing heben.

7 Kohlrabi-Porree-Flammkuchen in Stücke schneiden, auf Teller verteilen, mit Schnittlauch bestreut zusammen mit dem Salat genießen.