



Leichter kochen,
besser essen!



5
KW36
2016



hellofresh.de kundenservice@hellofresh.de

Lachs-Flammkuchen mit Rucola und Honig-Senf-Dressing

Wir lieben Flammkuchen und wir lieben Fisch! Aufgepeppt mit Rucola und verfeinert mit Honig-Senf-Dressing wird dieser Flammkuchen zu einem super-easy, super-schnellem, super-leckerem Gericht! Auch kalt oder am nächsten Tag noch ein Genuss, wenn Du den Boden am Abend vorbereitest.



25 min.



Stufe 1



innerhalb von
5 Tagen genießen



Lachslocken



Flammkuchenteig



Rucola



Senf



Schmand



Zwiebel

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Flammkuchenteig 1)	1	2
Schmand 7)	150 g	300 g
Zwiebel	1	2
Senf 10)	10 g	20 g
Lachslocken 4)	125 g	250 g
Rucola	50 g	100 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

- 1) Gluten 4) Fisch
7) Lactose 10) Senf

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 687 kcal
Kohlenhydrate: 70 g
Fett: 31 g, Eiweiß: 30 g
Ballaststoffe: 3 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Pfeffer, Honig, Essig

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backblech, kleine Schüssel

Vorbereitung: Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.

1 Den **Flammkuchenteig** auf einem Backblech ausrollen und mit **Schmand** bestreichen, dabei einen schmalen Rand aussparen. Nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

2 **Zwiebel** abziehen, in Ringe schneiden und diese gleichmäßig auf dem Boden verteilen.

3 Den **Flammkuchen** im Backofen 10 – 12 Min. backen, bis die Ränder goldbraun gefärbt sind.

4 Währenddessen: **Senf** mit 1 EL **Honig**, 1 TL **Essig** und 1 TL Wasser in einer kleinen Schüssel glatrühren.

5 Die **Lachslocken** von der Haut befreien (diese lässt sich einfach abziehen oder mit einem kleinen Messer abschneiden). **Lachs** in Stücke zupfen, auf dem fertig gebackenen **Flammkuchen** verteilen und den **Rucola** darüber streuen.

6 **Lachs-Flammkuchen** anrichten, **Dressing** über den **Rucola** träufeln und alles genießen.

