



SCHNELLER THUNFISCH-FLAMMKUCHEN

mit fruchtig-frischer Tomatensoße



HELLO RUCOLA

Ein italienischer Superstar! Die im Rucola enthaltenen Senföle sorgen für den typischen, leicht bitteren Geschmack.



Tomate



Estragon



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Flammkuchenteig



Thunfisch



Rucola

35 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Mhm – selbst gemachte Tomatensoße auf einem leichten Flammkuchenteig mit saftigem Thunfisch und knusprigen, roten Zwiebeln – ein (unglaublich leckerers) Gedicht. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf**, eine **Knoblauchpresse** und ein **Backblech**. Entdecke den **schnellen Thunfisch-Flammkuchen mit fruchtig-frischer Tomatensoße**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1 cm große Würfel schneiden. Blätter vom **Estragon** abzupfen und grob hacken. **Knoblauch** abziehen.



2 FÜR DIE TOMATENSOSSE

In einem kleinen Topf $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Knoblauch** hineinpresse, **Tomatenwürfel** und gehackten **Estragon** zugeben und alles 5 – 6 Min. köcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

★ **TIPP:** *Estragon schmeckt sehr intensiv, taste Dich für die Soße langsam heran.*



3 IN DER ZWISCHENZEIT

Rote Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.



4 TEIG VORBEREITEN

Flammkuchenteig auf einem Backblech ausrollen. **Thunfisch** mit einer Gabel etwas zerteilen.



5 FLAMMKUCHEN BELEGEN

Tomatensoße gleichmäßig auf dem **Teig** verstreichen, rundherum am Rand ca. 1 cm frei lassen. Mit **Zwiebelringen** und **Thunfischstücken** belegen und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 15 Min. backen, bis der Rand goldbraun ist.



6 ANRICHTEN

Thunfisch-Flammkuchen mit **Rucola** belegen und in Stücke schneiden. Tritt einen Schritt zurück. Sieht gut aus, oder?

LASS ES DIR SCHMECKEN!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Tomaten ES	2	4
Estragon	10 g	20 g
Knoblauchzehe ES	1	2
rote Zwiebel DE	1	2
frischer Flammkuchenteig 1) 7)	1	2
Thunfisch 4) (Dose)	1	2
Rucola	75 g	150 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100 g	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	425 kJ/101 kcal	2450 kJ/582 kcal
Fett	13 g	73 g
– davon ges. Fettsäuren	0 g	2 g
Kohlenhydrate	3 g	15 g
– davon Zucker	1 g	4 g
Eiweiß	6 g	33 g
Ballaststoffe	0 g	3 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Fisch 7) Lactose

(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).

#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