

Veganer Flammkuchen mit Kräuterseitlingen

glasiert in Balsamico-Aprikosen-Soße und Salat

Vegan | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 578 kcal • Tag 3 kochen

19



-  frischer Flammkuchenteig
-  Baby-Kräuterseitlinge
-  gerebelter Thymian
-  Champignons
-  rote Zwiebel
-  veganes cremiges Sojaprodukt
-  Aprikosenkonfitüre
-  süßer Senf
-  Pflücksalat



Natürlicher Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Essig*, Olivenöl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 Backblech und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frischer Flammkuchenteig (15)	1	1,5**	2
Baby-Kräuterseitlinge	100 g	150 g	200 g
geriebener Thymian	1 g	1 g	2 g
Champignons	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
veganes cremiges Sojaprodukt (11)	100 g	150 g**	200 g
Aprikosenkonfitüre	25 g	50 g	50 g
süßer Senf (9)	30 ml	45 ml	60 ml
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g

**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. 410 g)
Brennwert	592 kJ/142 kcal	2417 kJ/578 kcal
Fett	4,33 g	17,65 g
– davon ges. Fettsäuren	0,62 g	2,53 g
Kohlenhydrate	19,96 g	81,43 g
– davon Zucker	5,38 g	21,94 g
Eiweiß	4,50 g	18,34 g
Salz	0,665 g	2,715 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: 9) Senf (11) Soja (15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland



1 Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Champignons halbieren oder vierteln.

Baby-Kräuterseitlinge vierteln oder halbieren.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.



2 Für die Pilze

15 [15 g | 20 g] **Olivenöl*** und **Zwiebelstreifen** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten. **Champignons**, **Baby-Kräuterseitlinge**, **Aprikosenkonfitüre** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Balsamicoessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **10 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten. Währenddessen fortfahren.



3 Für den Aufstrich

In einer kleinen Schüssel **veganes cremiges Sojaprodukt**, die Hälfte des **süßen Senfs** und **geriebten Thymian** nach Belieben vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Flammkuchen backen

Flammkuchenteig mit dem Papier auf einem Backblech ausrollen und mit dem **Thymian-Aufstrich** bestreichen. **Kräuterseitling-Pilz-Mischung** darauf verteilen, dabei die entstandene **Garflüssigkeit** im Mixtopf belassen.

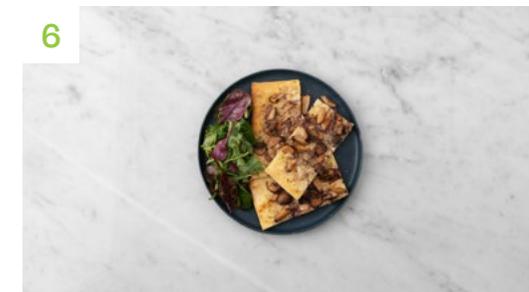
Pilz-Mischung nochmals mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Flammkuchen ca. 15 – 18 Min. im Ofen backen, bis der **Teig** knusprig ist.



5 Für den Salat

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, restlichen **süßen Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. **Salatmischung** dazu geben und kurz vor dem Servieren unterheben.



6 Anrichten

Flammkuchen in Stücke teilen, auf Teller verteilen und **Salat** daneben anrichten.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

