

# GEMÜSE-FLAMMKUCHEN

mit Schmand, Rucola und frischem Oregano





## **HELLO RUCOLA**

Rucola, auch Rauke genannt, schmeckt nicht nur würzig frisch, er ist dazu noch sehr gesund. Mit 62 mg Vitamin C auf 100 g ist er ein echtes Kraftpaket.





frischer Flammkuchenteig

rote Paprika





Oregano

rote Zwiebel







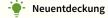
braune Champignons

25 Minuten









Ob Pizza oder Flammkuchen, beide kommen aus dem Backofen und sind heiß und lecker! Das Tolle: Du kannst entscheiden, was draufkommt. Wir haben uns heute für viel rote Paprika, Champignons und Rucola entschieden. Und weil der Backofen die halbe Arbeit übernimmt, kannst Du bereits entspannen.

Wasche Gemüse und Kräuter ab. Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem 1 kleine Schüssel, ein Backblech und 1 große Schüssel.



**GEMÜSE VORBEREITEN Braune Champignons** in dünne Scheiben schneiden. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 2 cm große Würfel schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.



TÜR DEN RUCOLA-SCHMAND ✓ ½ des **Rucolas** in grobe Stücke hacken und in eine kleine Schüssel geben. Oregano grob hacken und mit **Schmand**, ½ EL [1 EL] Olivenöl, Salz und Pfeffer mit dem gehackten Rucola vermischen.



**THEORY OF THE PROPERTY OF THE** Flammkuchenteig auf einem Backblech ausrollen und mit dem Rucola-Schmand bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand lassen.

**TIPP:** Du kannst das mitgelieferte Backpapier vom Flammkuchenteig nutzen.



**FLAMMKUCHEN BELEGEN** Champignonscheiben, Paprikawürfel und Zwiebelstreifen darauf gleichmäßig verteilen. Flammkuchen auf der mittleren Schiene im Backofen für 13 - 15 Min. knusprig backen.



IN DER ZWISCHENZEIT Restlichen **Rucola** in einer großen Schüssel mit 1/2 EL [1 EL] Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.



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

# **guten appetit!**

# ZUTATEN

	2P	4P
braune Champignons	150 g	300 g
rote Paprika <mark>ES</mark>	1	2
rote Zwiebel EG	1	2
Rucola	50 g	100 g
Oregano	5 g 👁	10 g
Schmand <mark>7)</mark>	150 g	300 g
frischer Flammkuchenteig 1) 7)	1	2

Olivenöl\*, 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	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	588 kJ/141 kcal	2663 kJ/636 kcal
Fett	7 g	31 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	16 g
Kohlenhydrate	16 g	72 g
- davon Zucker	3 g	12 g
Eiweiß	4 g	18 g
Ballaststoffe	2 g	5 g
Salz	1 g	5 g

# **ALLERGENE**

1) Weizen 7) Milch

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

## URSPRUNGSLÄNDER

EG: Ägypten, 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