



Leichtes kochen
besser essen!



6
KW01
2017

HelloFresh.de kunderservice@hellofresh.de #hellofreshde

Herzhafter Gemüse-Flammkuchen mit Rucola

Wir lieben Flammkuchen! Aufgepeppt mit Rucola und viel frischem Gemüse wird dieser Flammkuchen zu einem super-easy, super-schnellem, super-leckerem Gericht. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1

schnell, kalorienarm, veggie, fettarm,
LowCarb



Flammkuchenteig



Champignons



Rucola



rote Paprika



Schmand



rote Zwiebel



Oregano

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

braune Champignons	150 g	300 g
rote Paprika [UrsprungsL. ESP]	1	2
rote Zwiebel [UrsprungsL. DE]	1	2
Rucola	50 g	100 g
Oregano	5 g	10 g
Schmand 7)	150 g	300 g
frischer Flammkuchenteig 1) 7)	1	2

Nährwerte

pro Portion (ca. 400 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2641/629	589/140
Fett (g)	7	29
– davon ges. Fettsäuren (g)	3	16
Kohlenhydrate (g)	16	70
– davon Zucker (g)	2	10
Eiweiß (g)	1	6
Ballaststoffe (g)	4	16
Salz (g)	1	3

Allergene: 1) Gluten 7) Lactose

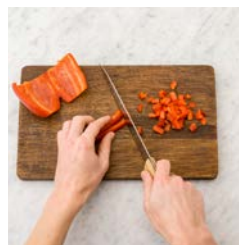
Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Olivenerl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, kleine Schüssel, Backblech, groÙe Schüssel

Verwende die restliche Menge anderweitig.

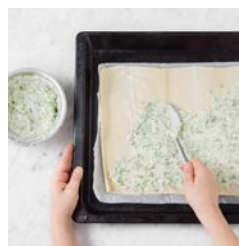


Vorbereitung: GemÙse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.



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

2 ½ des Rucolas in groÙe Stücke hacken und in eine kleine Schüssel geben. Oregano groÙ hacken und zusammen mit Schmand, 1 TL [2 TL] Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.



3 Flammkuchenteig auf ein Backblech ausrollen und mit dem Rucola-Schmand bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand lassen. Champignonscheiben, Paprikawürfel und Zwiebelstreifen darauf gleichmäßig verteilen. Flammkuchen auf der mittleren Schiene im Backofen für 13 – 15 Min. knusprig backen.

4 In der Zwischenzeit: Restlichen Rucola in einer großen Schüssel mit 1 TL [2 TL] Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

5 Nach der Backzeit Gemüse-Flammkuchen aus dem Backofen nehmen und mit Rucola bestreuen.



Es muss nicht immer kompliziert sein, um wunderbar zu schmecken. Guten Appetit!