



FLAMMKUCHEN MIT PORREE,

dazu ein kerniger Apfel-Rucola-Salat



HELLO PORREE

Mild im Geschmack und voller guter Inhaltsstoffe. Porree enthält neben vielen B-Vitaminen auch Vitamin A, K und C sowie Eisen, Magnesium und Calcium.



30 Minuten Stufe 2
 Neuentdeckung Veggie
 Zeit sparen

Flammkuchen waren früher Mittel zum Zweck, um Brotbäckern ein Gefühl für die richtige Temperatur ihres Backofens zu geben. Bestimmt ein gelungener Vorwand, um die knusprigen Leckerbissen öfter genießen zu können. Dazu sagen wir auch nicht Nein und schicken Dir die Zutaten für einen Flammkuchen mit Porree. Dazu gibt es einen knackigen Salat mit Apfelstücken, gerösteten Kürbiskernen und einem Honig-Senf-Dressing.

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



1 PORREE GAREN

Porree der Länge nach halbieren und den weißen und hellgrünen Teil in feine Streifen schneiden. **Rosmarinnadeln** abzupfen und fein hacken. In einer großen Pfanne **Butter*** und **Öl*** bei mittlerer Stufe erwärmen. **Porree-ringe** und gehackten **Rosmarin** darin 5 – 8 Min. bei schwacher Hitze weich garen.



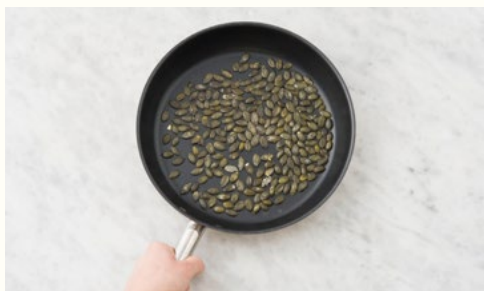
2 FLAMMKUCHEN BELEGEN

Flammkuchenteig auf einem Backblech ausrollen und gleichmäßig mit **Crème fraîche** bestreichen, dabei am Rand ca. 1 cm frei lassen. **Porree-Rosmarin-Mischung** darauf verteilen, mit **Mozzarella** bestreuen und ein wenig mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Flammkuchen** auf der mittleren Schiene im Backofen 13 – 15 Min. knusprig backen.



3 SALAT VORBEREITEN

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfelviertel** in kleine Stücke schneiden.



4 KÜRBISKERNE RÖSTEN

In einer kleinen Pfanne **Kürbiskerne** ohne Fettzugabe anrösten, bis sie fein duften. Dann herausnehmen und kurz abkühlen lassen. **Petersilie** mitsamt den Stielen hacken.



5 FÜR DEN SALAT

In einer großen Schüssel **Olivenöl***, **Senf**, **Weißweinessig** und **Honig*** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. **Rucola**, **Apfelstücke** und **Kürbiskerne** zugeben und vorsichtig unterheben.



6 ANRICHTEN

Flammkuchen nach der Garzeit aus dem Backofen nehmen, in Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Mit **Petersilie** garnieren und zusammen mit dem **Apfel-Rucola-Salat** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Porree ^{NL}	1	1½ ☞	2
Petersilie/Rosmarin	20 g	30 g ☞	40 g
Flammkuchenteig ^{1) 7)}	1	1½ ☞	2
Crème fraîche ⁷⁾	150 g	225 g ☞	300 g
geriebener Mozzarella ⁷⁾	100 g	150 g	200 g
Apfel (Cripps Pink) ^{IT}	1	1½ ☞	2
Kürbiskerne ¹⁵⁾	20 g	30 g ☞	40 g
mittelscharfer Senf ¹⁰⁾	20 ml	30 ml	40 ml
Weißweinessig ^{1) 12)}	6 ml ☞	9 ml ☞	12 ml
Rucola	50 g	75 g	100 g
Butter* ⁷⁾	½ EL	¾ EL	1 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Olivenöl*	2 EL	3 EL	4 EL
Honig*	½ TL	¾ TL	1 TL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☞ 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. 550 g)
Brennwert	761 kJ/182 kcal	4117 kJ/985 kcal
Fett	11 g	56 g
– davon ges. Fettsäuren	6 g	29 g
Kohlenhydrate	16 g	86 g
– davon Zucker	5 g	24 g
Eiweiß	9 g	45 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

¹⁾ Weizen ⁷⁾ Milch ¹⁰⁾ Senf ¹²⁾ Schwefeldioxid und Sulfite
¹⁵⁾ kann Spuren von Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Sellerie und Sesam enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

IT: Italien, NL: Niederlande

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

Guten Appetit!