

Knuspriger Kohlrabi-Porree-Flammkuchen,

dazu Kopfsalat mit Cranberrys und Kürbiskernen



HELLO KOHLRABI

Kohlrabi ist eine der Gemüsesorten, die als typisch deutsch bezeichnet werden können, denn nirgendwo sonst wird so viel davon verzehrt.



Flammkuchenteig



Cranberrys



Kohlrabi



Porree



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Schmand



geriebener Gratinkäse



Kürbiskerne



Kopfsalat



Balsamico-Crème

40 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

Es ist wieder Flammkuchenzeit! Und dieses Mal haben wir uns etwas ganz Besonderes überlegt und überraschen Deine Geschmacksnerven mit der Kombination aus Porree und würzigen Kohlrabistückchen. Perfekt dazu passt der kräftige Gratinkäse. Einen ganz besonderen Salat gibt es auch, der Dich mit fruchtigen Cranberrys und nussigen Kürbiskernen bestimmt genauso begeistert wie uns. Schnell zubereitet, raffiniert und so lecker!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 große Pfanne**, **1 kleine Schüssel**, eine **Knoblauchpresse**, **Küchenpapier** und **1 große Schüssel**.



1 ZU BEGINN

Kohlrabi schälen (**Kohlrabiblätter** aufbewahren) und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Kohlrabiblätter** in Streifen schneiden. **Porree** in Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



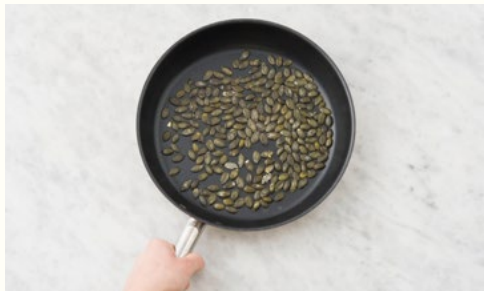
2 TOPPING ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Butter** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Kohlrabiwürfel** und **Porreeringe** zugeben und 5 – 6 Min. weich dünsten. **Kohlrabiblätterstreifen** zugeben und 1 – 2 Min. mitbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 FLAMMKUCHEN BELEGEN

Knoblauch in eine kleine Schüssel pressen und mit **Schmand** vermischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf einem Backblech **Flammkuchenteig** ausrollen und mit dem **Schmand** bestreichen. **Kohlrabi-Porree-Mischung** gleichmäßig darauf verteilen. Mit **Gratinkäse** bestreuen und **Flammkuchen** auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 15 Min. backen, bis der **Käse** goldbraun ist.



4 KÜRBISKERNE RÖSTEN

Große Pfanne mit **Küchenpapier** auswischen und **Kürbiskerne** ohne Fettzugabe für ca. 2 Min. rösten, bis sie fein duften. Anschließend kurz abkühlen lassen.



5 FÜR DAS SALATDRESSING

In einer großen Schüssel **Balsamico-Crème** mit 1 EL **Olivöl**, 1 EL [2 EL] (**Weißwein-**)**Essig**, 2 EL [4 EL] **Wasser**, sowie **Salz** und **Pfeffer** glatt rühren. **Kopfsalat** in grobe Stücke schneiden und mit **Cranberrys**, **Schnittlauchröllchen** und **Kürbiskernen** unter das **Dressing** heben.



6 ANRICHTEN

Kohlrabi-Porree-Flammkuchen in Stücke schneiden, auf Teller verteilen, mit restlichen **Schnittlauchröllchen** bestreuen und mit dem **Salat** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kohlrabi	1	2
Porree (Stange)	1	2
Knoblauchzehe	1	2
Schnittlauch	10 g	20 g
Schmand	75 g	150 g
Flammkuchenteig 1) 7)	1	2
geriebener Gratinkäse 7)	50 g	100 g
Kürbiskerne 15)	10 g	20 g
Balsamico-Crème 1) 12)	12 ml	24 ml
Kopfsalat	1	2
Cranberrys 15)	20 g	40 g

Butter* 7), Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, (Weißwein-)Essig*

* 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. 700 g)
Brennwert	491 kJ/118 kcal	3478 kJ/830 kcal
Fett	6 g	39 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	23 g
Kohlenhydrate	12 g	85 g
– davon Zucker	3 g	21 g
Eiweiß	5 g	35 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 12) Schwefeldioxid und Sulfite
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

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!