

Flammkuchen Lahmacun-Style mit tomatig cremigem Hackfleisch und Paprika

10 Min. Vorbereitung 35 – 45 Minuten • 831 kcal • Tag 2 kochen



-  frischer Flammkuchenteig
-  gemischtes Hackfleisch
-  Paprika multicolor
-  Salatherz (Romana)
-  rote Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Joghurt
-  Buttermilch-Zitronen-Dressing
-  Tomatenmark
-  Gewürzmischung „Hello Mezze“



Los geht's

Wasche Gemüse und Salat ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech, 1 Knoblauchpresse und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frischer Flammkuchenteig 15)	1	1,5**	2
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Salatherz (<i>Romana</i>) DE	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
Tomatenmark	35 g**	52.5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 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. 540 g)
Brennwert	642 kJ/154 kcal	3475 kJ/831 kcal
Fett	6,86 g	37,09 g
– davon ges. Fettsäuren	2,29 g	12,38 g
Kohlenhydrate	14,73 g	79,71 g
– davon Zucker	3,68 g	19,90 g
Eiweiß	7,27 g	39,32 g
Salz	0,848 g	4,589 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 9) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien



1 Paprika schneiden

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

Paprika halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm Stücke schneiden.

Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.



2 Hackfleisch würzen

Hackfleisch in eine große Schüssel geben.

„**Hello Mezze**“, **Tomatenmark**, **Joghurt**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** zu dem **Hackfleisch** in die Schüssel geben, **Knoblauch** dazupressen und alles gut miteinander vermengen.



3 Flammkuchen belegen

Flammkuchenteig mit dem Papier auf einem Backblech ausrollen.

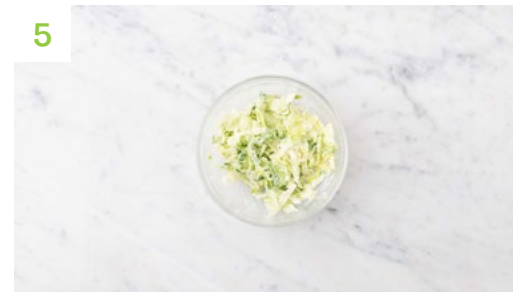
Hackfleisch-Mischung gleichmäßig auf dem **Flammkuchenteig** verteilen.



4 Flammkuchen backen

Paprika und **Zwiebel** auf dem **Teig** verteilen.

Flammkuchen ca. 15 – 18 Min. backen, bis der **Teig** knusprig und das **Hackfleisch** durchgegart ist.



5 Für den Salat

Salatherz längs halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Salat in eine große Schüssel geben und mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.



6 Anrichten

Flammkuchen nach der Backzeit in Stücke teilen und auf Teller verteilen. **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>

