

Segel setzen: Flammkuchen ahoi!

Individuell zusammenstellen – gemeinsam genießen

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 733 kcal • Tag 5 kochen



-  frischer Flammkuchenteig
-  Hirtenkäse leicht
-  Crème fraîche, Bio
-  junger Gouda, gerieben
-  Zucchini
-  rote Kirschtomaten
-  rote Zwiebel
-  Petersilie glatt
-  Schnittlauch
-  Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



ZUR AUSWAHL

FIT & VITAL



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

2 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frischer Flammkuchenteig 15)	260 g	390 g**	520 g
Hirtenkäse leicht 7)	100 g	150 g	200 g
Crème fraîche, Bio 7)	100 g	150 g**	200 g
junger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
Zucchini DE NL ES MA	1	1	2
rote Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	2 g	4 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. 470 g)
Brennwert	655 kJ/156 kcal	3067 kJ/733 kcal
Fett	7,2 g	33,5 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	18,7 g
Kohlenhydrate	15,3 g	71,5 g
– davon Zucker	2,7 g	12,7 g
Eiweiß	6,7 g	31,2 g
Salz	0,98 g	4,61 g

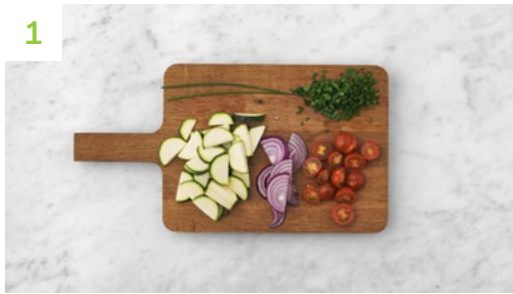
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) **15)** Weizen

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

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

MA: Marokko **EG:** Ägypten



1 Gemüse seetauglich machen

Heize den Backofen auf 200 °C Umluft vor.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Kirschtomaten halbieren.

Zucchini längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Kräuter grob hacken. Dabei einige **Schnittlauchstängel** ganz lassen.



4 Die Mitarbeiter losschicken

Das **Gemüse** nach Belieben auf den **Flammkuchenbooten** verteilen.



2 Das Boot formen

Flammkuchenteig horizontal in 4 [6 | 8] gleiche Rechtecke schneiden.

Dann 2 [3 | 4] der Rechtecke diagonal halbieren, sodass 2 Dreiecke entstehen.

Nun ein Rechteck auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Die unteren Ecken abrunden und den abgeschnittenen **Teig** an das vordere und hintere Ende geben, sodass ein Boot entsteht.

Jetzt 2 Dreiecke oben auf dem Boot anrichten, sodass ein Segel entsteht.

Mit dem restlichen **Teig** wiederholen.

Tipp: Du brauchst für jedes Boot ein Backblech.



5 Segel setzen

Die **Flammkuchenboote** im Ofen 16 – 18 Min. goldbraun backen.



3 Das Boot anmalen

Flammkuchenboote mit **Crème fraîche** bestreichen und nach Belieben mit **Salz***, **Pfeffer*** und „**Hello Buon Appetito**“ würzen.

Gouda darauf verteilen und nach Belieben **Hirtenkäse** darüber bröseln.



6 Ankunft

Restliche **Kräuter** nach Belieben auf den **Flammkuchen** verteilen

Tipp: Du kannst die **Schnittlauchstängel** zum Beispiel als **Paddel** verwenden.

Die **Flammkuchenboote** nach Belieben in Stücke schneiden und genießen.

Ahoi!

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>

