

Flammkuchen mit Porree und Mozzarella




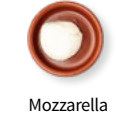
Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Family Vegetarisch Klimaheld Thermomix kocht • 1006 kcal • Tag 3 kochen



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate



-  Porree
-  Flammkuchenteig
-  Crème fraîche
-  Feldsalat
-  Apfel
-  Rotweinessig
-  mittelscharfer Senf
-  Butter
-  Petersilie glatt
-  Rosmarin
-  Kürbiskerne
-  Honig
-  Mozzarella

thermomix
 ⚡ 30 [35 | 35] Min. ⌚ 40 [45 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben
 Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse, Obst und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 Backblech und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|-------------------------------|-----------------|---------|-------|
| Porree DE | 1 | 2 | 2 |
| Flammkuchenteig 15) | 1 | 1,5** | 2 |
| Crème fraîche 7) | 150 g | 225 g** | 300 g |
| Feldsalat | 75 g | 100 g | 150 g |
| Apfel NL PL | 1 | 1 | 2 |
| Rotweinessig 14) | 12 ml | 12 ml | 24 ml |
| mittelscharfer Senf 9) | 20 ml | 30 ml | 40 ml |
| Butter 7) | 10 g | 10 g | 10 g |
| Petersilie glatt/Rosmarin | 10 g | 10 g | 10 g |
| Kürbiskerne | 10 g | 10 g | 20 g |
| Honig | 8 g | 15 g** | 20 g |
| Mozzarella 7) | 1 | 1 | 2 |
| Olivenöl*, Wasser* | Angaben im Text | | |
| 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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 540 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 775 kJ/185 kcal | 4211 kJ/1006 kcal |
| Fett | 10,86 g | 59,02 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 5,11 g | 27,76 g |
| Kohlenhydrate | 15,63 g | 84,94 g |
| – davon Zucker | 4,67 g | 25,37 g |
| Eiweiß | 5,38 g | 29,22 g |
| Salz | 0,724 g | 3,935 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) **9)** Senf **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **PL:** Polen



Petersilie zerkleinern

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Petersilie in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mozzarella in 4 Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



Salat vorbereiten

Mixtopf leeren, spülen und trocknen.

Kürbiskerne ohne Fettzugabe in den Mixtopf geben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** anrösten.

Feldsalat in eine große Schüssel geben und **Kürbiskerne** nach dem Rösten hinzufügen.



Porree garen

350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben und Gareinsatz einsetzen.

Porree der Länge nach halbieren, den weißen und hellgrünen Teil in feine Halbringe schneiden und in den Gareinsatz geben.

2 [3 | 4] **Rosmarinnadeln** abzupfen und fein hacken.

Gehackten Rosmarin und **Salz*** zum **Porree** geben und unterheben. **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

In der Zwischenzeit **Flammkuchen** vorbereiten.



Salat fertigstellen

Apfel vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und **Apfelviertel** in den Mixtopf geben.

Rotweinessig, **Senf**, **Honig**, 15 g [20 g | 30 g] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **7 Sek./Stufe 4** zerkleinern.

Prüfen, ob die **Apfelstücke** gleichmäßig zerkleinert sind und eventuell nach Geschmack noch mal **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.

Apfeldressing zum **Feldsalat** und den **Kürbiskernen** geben und gut vermengen.



Flammkuchen vorbereiten

Flammkuchenteig mit Papier auf einem [2] Backblech ausrollen. **Teig** gleichmäßig mit **Crème fraîche** bestreichen und dabei am Rand ca. 1 cm frei lassen. **Crème fraîche** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, **Butter** zur **Porree-Rosmarin-Mischung** geben, unterheben und gleichmäßig auf dem **Teig** verteilen, mit zerkleinertem **Mozzarella** bestreuen und im Backofen 13 – 15 Min. auf der untersten Schiene knusprig backen.

Währenddessen den **Salat** zubereiten.



Anrichten

Flammkuchen nach der Garzeit aus dem Backofen nehmen, in Stücke schneiden und auf Teller verteilen.

Mit zerkleinerter **Petersilie** garnieren und zusammen mit **Apfel-Feldsalat** genießen.

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>

