

Knuspriger Flammkuchen mit Mozzarella

dazu Salat mit Rucola, Gurke und Radieschen

Vegetarisch Family 25 – 35 Minuten • 3231 kJ/772 kcal • Tag 3 kochen

7



Flammkuchenteig



rote Zwiebel



Gurke



Mozzarella



Joghurt



Petersilie glatt



Schnittlauch



Radieschen



Rucola



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



saure Sahne



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*, Weißweinessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Messbecher,
1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 großen Topf mit
Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Flammkuchenteig 15)	1	1,5**	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Gurke NL ES	1	1,5**	2
Mozzarella 7)	1	1	2
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Radieschen DE	100 g	150 g	200 g
Rucola	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	17 ml	34 ml
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
saure Sahne 7)	150 g	225 g**	300 g

Olivenöl*, Weißweinessig*
Salz*, Pfeffer* Angaben im Text
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. 620 g)
Brennwert	517 kJ/124 kcal	3231 kJ/772 kcal
Fett	6,06 g	37,83 g
– davon ges. Fettsäuren	2,60 g	16,23 g
Kohlenhydrate	11,83 g	73,90 g
– davon Zucker	2,50 g	15,62 g
Eiweiß	4,79 g	29,90 g
Salz	0,638 g	3,983 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)** Senf
15) Weizen

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

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



1 Teig vorbereiten

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

Schnittlauch und **Petersilie** fein hacken und in
einer kleinen Schüssel unter die **saure Sahne**
rühren.

Flammkuchenteig mit dem Backpapier auf einem
Backblech ausrollen.

Teig gleichmäßig mit der **sauren Sahne**
bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen.

Mit ein wenig **Salz*** und **Pfeffer*** bestreuen.



2 Flammkuchen backen

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in feine
Streifen schneiden.

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Flammkuchen mit **Zwiebelstreifen** und
Mozzarellascheiben belegen.

Dann auf der mittleren Schiene im Backofen
13 – 15 Min. knusprig backen.



3 In der Zwischenzeit

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs
halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Radieschen vierteln.



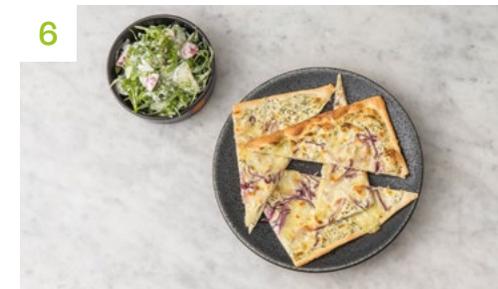
4 Dressing zubereiten

In einer großen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**,
Senf, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***,
1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, etwas **Salz*** und
Pfeffer* zu einem **Dressing** verrühren.



5 Salat fertigstellen

Rucola, **Gurkenscheiben** und **Radieschen** mit in
die große Schüssel geben, unterheben und bis zum
Anrichten ziehen lassen.



6 Anrichten

Flammkuchen in Stücke schneiden und auf dem
Teller verteilen.

Zusammen mit dem **Salat** genießen.

Guten Appetit!

Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergieß die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

