



Leichter kochen,
besser essen!



KW11 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#) 2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

So schön grün: Frischkäse-Flammkuchen mit roten Zwiebeln und Frühlingsalat

Passend zur immer grüner werdenden Natur erwählen wir heute einen frühlingshaften Kräuterfrischkäse zur Hauptzutat unseres Flammkuchens. Für die frische Note im knackigen Salat sorgt der Feldsalat, der Dir gleichzeitig wichtige Nähr- und Mineralstoffe liefert. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1



rote Zwiebel



Flammkuchenteig



Kräuterfrischkäse



geriebener Mozzarella



Feldsalat



Gurke



Radieschen



Joghurt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel, rot	1	2
Flammkuchenteig (Rolle) 1)	1	2
Kräuterfrischkäse 7)	75 g ⊕	150 g ⊕
Mozzarella, gerieben 7)	100 g	200 g
Feldsalat	25 g	50 g
Gurke	½ ⊕	1
Radieschen	100 g	200 g
Joghurt 7)	75 g ⊕	150 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 683 kcal
Kohlenhydrate: 76 g
Fett: 29 g, Eiweiß: 29 g
Ballaststoffe: 5 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Pfeffer, (Dijon-)Senf, Olivenöl, (Weißwein-)Essig

Was zum Kochen gebraucht wird

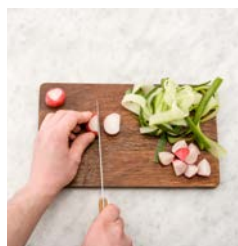
Backofen, Backpapier, Backblech, Sieb



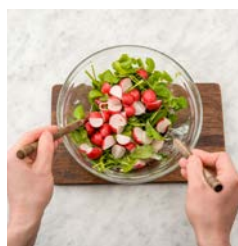
1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. **Flammkuchenteig** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen. Teig gleichmäßig mit **Kräuterfrischkäse** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen, mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** bestreuen.



2 Teig mit **Zwiebelstreifen** belegen und mit **Mozzarella** bestreuen. Dann auf der mittleren Schiene im Ofen 13 – 15 Min. knusprig backen.



3 In der Zwischenzeit: **Feldsalat** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. **Gurke** waschen und in lange, dünne Scheiben hobeln. **Radieschen** waschen und vierteln.



4 Für den **Frühlingsalat**: In einer Schüssel 2 EL **Joghurt**, 1 TL **Senf**, 1 ½ EL **Olivenöl**, 1 EL **Essig**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem Dressing verrühren. **Feldsalat**, **Gurke** und **Radieschen** unterheben und bis zum Anrichten ziehen lassen.

5 **Flammkuchen** in Stücke schneiden und auf Tellern verteilen. Zusammen mit dem **Frühlingsalat** genießen!