

# Fenchel-Zwiebel-Flammkuchen mit Ziegenfrischkäse und Salat-Topping

wenig Vorbereitung | Vegetarisch | 40 – 50 Minuten • 742 kcal • Tag 3 kochen

29



Ziegenfrischkäsetaler



frischer Flammkuchenteig



Fenchelknolle



rote Zwiebel



gerebelter Thymian



Knoblauchzehe



Sonnenblumenkerne



Blattsalatsmischung



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech, 1 Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ziegenfrischkäsetaler <b>7)</b>	125 g	187,5 g**	250 g
frischer Flammkuchenteig <b>15)</b>	260 g	390 g**	520 g
Fenchelknolle <b>DE   IT   ES</b>	1	1	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
geriebener Thymian	0,5 g**	0,75 g**	1 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Sonnenblumenkerne	20 g	40 g	40 g
Blattsalatsmischung	50 g	75 g	100 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml

\*\*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. 460 g)
Brennwert	675 kJ/161 kcal	3104 kJ/742 kcal
Fett	7,5 g	34,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	13,1 g
Kohlenhydrate	16,8 g	77 g
– davon Zucker	3 g	13,9 g
Eiweiß	5,7 g	26,2 g
Salz	0,83 g	3,83 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 **ES:** Spanien **IT:** Italien **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



## 1 Gemüse schneiden

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

**Fenchel** vierteln, Strunk entfernen und **Fenchel** in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.



## 4 Flammkuchen backen

**Flammkuchen** im Ofen auf der mittleren Schiene 15 – 18 Min. backen, bis der **Teig** knusprig ist.



## 2 Ziegenkäsecreme anrühren

**Ziegenfrischkäse** und die Hälfte [**drei Viertel | alles**] vom geriebenen **Thymian** in eine große Schüssel geben.

**Knoblauch** dazu pressen.

Alles mit 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**]

**Buttermilch-Zitronen-Dressing** und 2 EL [**3 EL | 4 EL**] heißem **Wasser\*** glattrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Für den Salat

Inzwischen in der großen Schüssel aus Schritt 2 **Salatmix** mit restlichem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

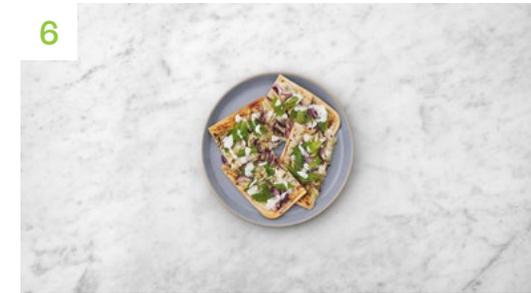


## 3 Flammkuchen belegen

**Flammkuchenteig** mit dem Papier auf einem Backblech ausrollen und mit der angerührten **Ziegenkäsecreme** bestreichen. Schüssel für Schritt 5 beiseitestellen.

**Fenchel** und **Zwiebelstreifen** darauf verteilen.

Mit **Sonnenblumenkernen** toppen, mit etwas **Olivenöl\*** beträufeln und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 6 Anrichten

**Flammkuchen** in Stücke teilen und auf Teller verteilen. Mit **Salat** toppen.

**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>

