

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



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.



Flammkuchen backen

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



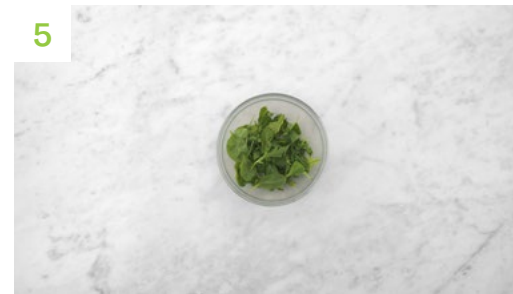
Ziegenkäsecreme anrühren

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.



Für den Salat

Inzwischen in der großen Schüssel aus Schritt 2

Salatmix mit restlichem

Buttermilch-Zitronen-Dressing vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

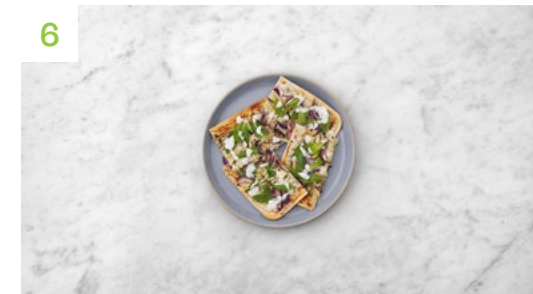


Flammkuchen belegen

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.



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>

