



Leichter kochen,
besser essen!



6
KW01
2017

thermomix

HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Herzhafter Gemüse-Flammkuchen mit Rucola

Wir lieben Flammkuchen! Aufgepeppt mit Rucola und viel frischem Gemüse wird dieser Flammkuchen zu einem super-easy, super-schnellem, super-leckerem Gericht. Guten Appetit!

20 min.

25 min.

Stufe 1

Thermomix hilft; veggie, schnell, kalorienarm, LowCarb



Flammkuchenteig



Champignons



Rucola



rote Paprika



Schmand



rote Zwiebel



Oregano

Für 2 Personen.....

- 1 rote Paprika
[Ursprungsst. ESP]
- 5 g Oregano, abgezupft ☒
- 1 rote Zwiebel, halbiert
[Ursprungsst. DE]
- 50 g Rucola
- 150 g Schmand 7)

- 1 Flammkuchenteig 1) 7)
- 150 g braune Champignons

Nährwerte	pro Portion (ca. 400 g)	pro 100 g
Brennwert (kJ/kcal)	2641/629	589/140
Fett (g)	7	29
– davon ges. Fettsäuren (g)	3	16
Kohlenhydrate (g)	16	70
– davon Zucker (g)	2	10
Eiweiß (g)	1	6
Ballaststoffe (g)	4	16
Salz (g)	1	3

Allergene: 1) Gluten 7) Lactose

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Salz, Pfeffer, Olivenöl

☒ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Thermomix®, Backblech, große Schüssel



Vorbereitung: Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Paprika in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen (wenn die **Paprika** dabei sehr viel Flüssigkeit verloren hat, kannst Du sie einfach im Gareinsatz abtropfen lassen). Mixtopf spülen und trocknen.

2 Oregano in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben.

3 Zwiebelhälften zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben.

4 Hälfte des **Rucolas** zugeben und noch mal **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern.

5 **Schmand**, 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** und 1 TL **Olivenöl** zugeben und **3 Sek./Stufe 3** verrühren.

6 **Flammkuchenteig** auf ein Backblech ausrollen. **Teig** gleichmäßig mit der **Schmand-Mischung** bestreichen, dabei ca. 1 cm Rand frei lassen. **Champignons** in Scheiben schneiden und zusammen mit der zerkleinerten **Paprika** darauf verteilen. Belegten **Flammkuchen** 13 – 15 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen knusprig backen. Währenddessen in einer großen Schüssel den restlichen **Rucola** mit ein wenig **Salz**, **Pfeffer** und 1 TL **Olivenöl** vermischen.

7 Nach der Garzeit **Flammkuchen** aus dem Backofen nehmen und in Stücke schneiden. Dann auf Teller verteilen, mit dem angemachten **Rucola** bestreuen und genießen.