



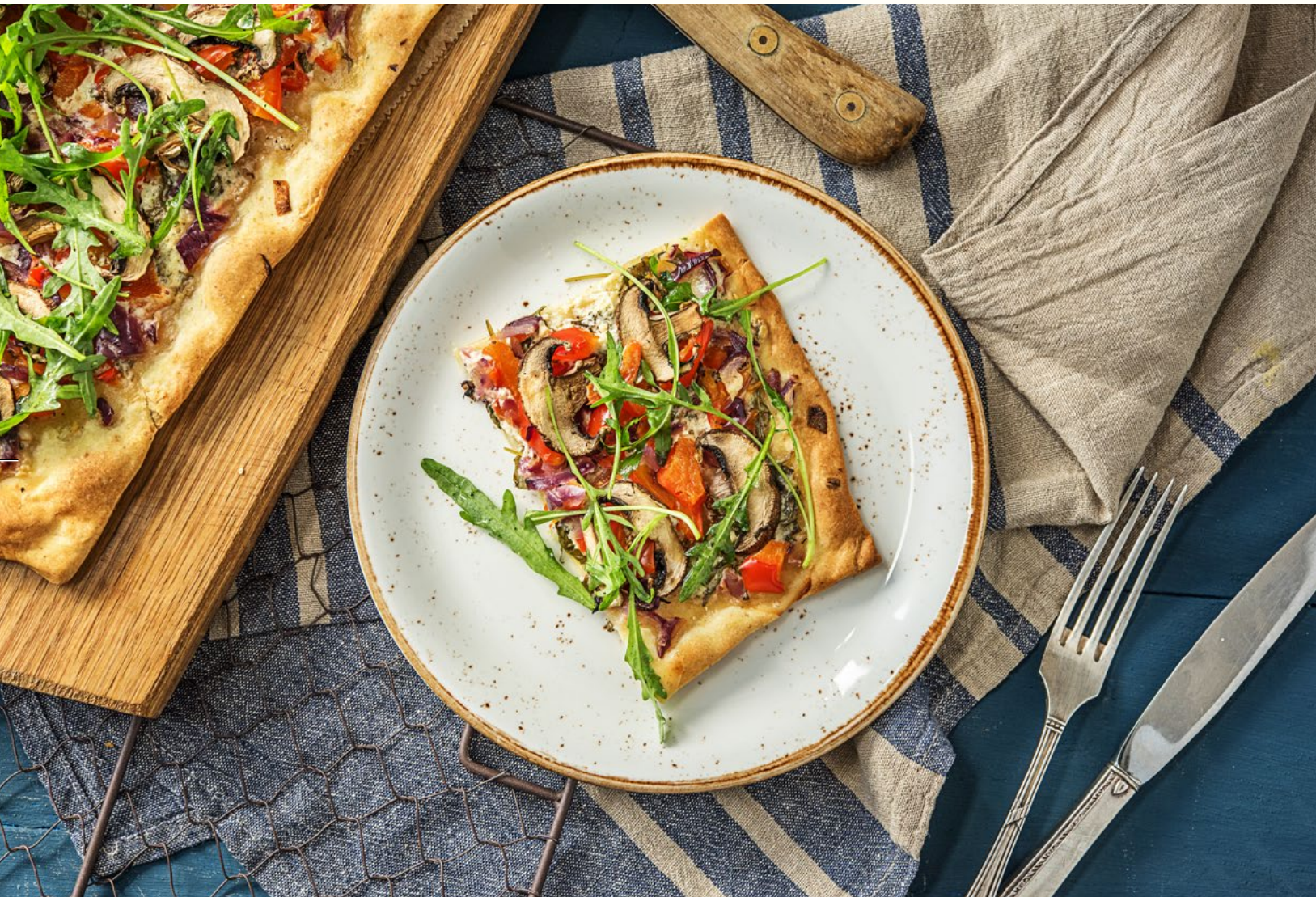
Herzhafter Gemüse-Flammkuchen

mit Rucola und Walnüssen



HELLO RUCOLA

Rucola, auch Rauke genannt, schmeckt nicht nur würzig frisch, er ist dazu noch sehr gesund. Mit 62 mg Vitamin C auf 100 g ist er ein echtes Kraftpaket.



frischer Flammkuchenteig



rote Paprika



Oregano



rote Zwiebel



Schmand



Rucola



braune Champignons



körniger Senf



Walnüsse

15 [20] min.

30 [35] min.

Stufe 1

Thermomix hilft

Neuentdeckung

Veggie

Ob Pizza oder Flammkuchen, beide kommen aus dem Backofen und sind heiß und lecker! Das Tolle: Du kannst entscheiden, was draufkommt. Wir haben uns heute für rote Paprika, braune Champignons und rote Zwiebeln entschieden. Und weil der Backofen die halbe Arbeit übernimmt, kannst Du bereits entspannen. Guten Appetit bei diesem **ballaststoffreichen** Gericht.

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe **Rucola** und **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 [2] Backblech** und **1 große Schüssel**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Braune Champignons in dünne Scheiben schneiden. **Rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in je 4 gleich große Stücke schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen und halbieren.



2 RUCOLA-SCHMAND ZUBEREITEN

$\frac{1}{3}$ des **Rucolas** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. Blättchen vom **Oregano** abzupfen, zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Schmand**, 10 g [15 g] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** vermischen.



3 FLAMMKUCHEN BESTREICHEN

Flammkuchenteig auf 1 [2] **Backblech** ausrollen und mit dem **Rucola-Schmand** bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. Mixtopf spülen und trocknen.



4 FLAMMKUCHEN FERTIGSTELLEN

Zwiebelhälften in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Paprikastücke** zugeben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern. Beides gleichmäßig auf dem **Flammkuchen** verteilen. Mit **Champignonscheiben** belegen und **Flammkuchen** im Backofen 13 – 15 Min. knusprig backen. Währenddessen den **Salat** zubereiten.



5 SALAT ZUBEREITEN

Mixtopf spülen und trocknen. **Walnüsse** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern. **Senf**, $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Olivenöl**, $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Weißweinessig**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **3 Sek./Stufe 4** zu einem **Dressing** vermengen. Restlichen **Rucola** in eine große Schüssel geben, **Walnuss-Senf-Dressing** zugeben und alles gut vermengen.



6 ANRICHTEN

Nach der Backzeit **Gemüse-Flammkuchen** aus dem Backofen nehmen, mit mariniertem **Rucola** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
braune Champignons	150 g	300 g
rote Paprika ES	1	2
rote Zwiebel DE	1	2
Rucola	75 g	150 g
Oregano	5 g	10 g
Schmand 7)	150 g	300 g
frischer Flammkuchenteig 1) 7)	1 Rolle	2 Rollen
körniger Senf 10)	17 g	34 g
Walnüsse 8) 15)	10 g	20 g

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- 🕒 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	571 kJ/137 kcal	2879 kJ/688 kcal
Fett	7 g	34 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	16 g
Kohlenhydrate	15 g	75 g
- davon Zucker	4 g	16 g
Eiweiß	4 g	21 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

- 1) Weizen 7) Milch 8) Walnüsse
10) Senf 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!