

Knuspriger Flammkuchen mit Mozzarella

dazu Salat mit Rucola, Gurke und Radiesli

Vegetarisch Family 25 – 35 Minuten • 838 kcal • Tag 3 kochen

12



Flammkuchenteig



rote Zwiebel



Gurke



Mozzarella



Naturjoghurt



Schnittlauch



Radiesli



Rucola



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Saurer Halbrahm



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*, Rotweinessig*

Kochutensilien

1 Backblech und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Flammkuchenteig 15)	1 x	260 g	2 x	260 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Gurke	1 x	300 g	2 x	300 g
Mozzarella 7)	1 x	125 g	2 x	125 g
Naturjoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Schnittlauch	1 x	10 g**	1 x	10 g
Radiesli	1 x	100 g	1 x	200 g
Rucola	1 x	75 g	1 x	150 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Saurer Halbbrhm 7)	1 x	100 g	2 x	100 g

**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. 600 g)
Brennwert	581 kJ/ 139 kcal	3508 kJ/ 838 kcal
Fett	7.60 g	45.87 g
- davon ges. Fettsäuren	1.84 g	11.11 g
Kohlenhydrate	12.19 g	73.57 g
- davon Zucker	2.47 g	14.91 g
Eiweiss	4.78 g	28.86 g
Salz	0.632 g	3.817 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!)



1 Teig vorbereiten

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

Schnittlauch fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **sauren Halbbrhm** mit dem gehackten **Schnittlauch** verrühren.

Flammkuchenteig mit dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen.

Teig gleichmässig mit dem **sauren Halbbrhm** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen. Mit ein wenig **Salz*** und **Pfeffer*** bestreuen.



2 Flammkuchen backen

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Flammkuchen mit **Zwiebelstreifen** und **Mozzarellascheiben** belegen. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 13 – 15 Min. knusprig backen.



3 In der Zwischenzeit

Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Radiesli vierteln.



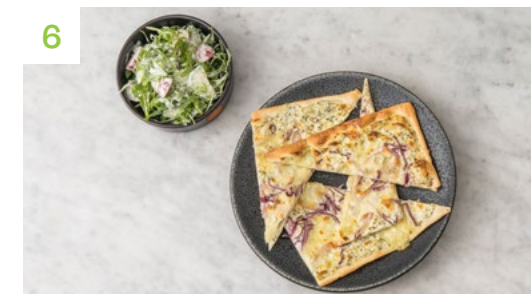
4 Dressing zubereiten

In einer grossen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Senf**, 1 EL [2 EL] **Essig***, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



5 Salat fertigstellen

Rucola, **Gurkenscheiben** und **Radiesli** mit in die grosse Schüssel geben, unterheben und bis zum Anrichten ziehen lassen.



6 Anrichten

Flammkuchen in Stücke schneiden und zusammen mit dem **Salat** geniessen.

En Guete!

Radiesli

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergieß die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Crispy tarte flambée with mozzarella

served with a rocket, cucumber and radish salad

Vegetarian Family 25–35 minutes • 838 kcal • Cook on day 3

12



Tarte flambée dough



Red onion



Cucumber



Mozzarella



Plain yoghurt



Chives



Radishes



Rocket



Mayonnaise



Medium-hot mustard



Single sour cream



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, salt*, pepper*, red wine vinegar*

Cooking utensils

1 baking tray and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Tarte flambée dough 15	1 x 260 g	2 x 260 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Cucumber	1 x 300 g	2 x 300 g
Mozzarella 7	1 x 125 g	2 x 125 g
Plain yoghurt 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Radishes	1 x 100 g	1 x 200 g
Rocket	1 x 75 g	1 x 150 g
Mayonnaise 8 9	1 x 25 g	1 x 50 g
Medium-hot mustard 9	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Single sour cream 7	1 x 100 g	2 x 100 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 600 g)
Calories	581 kJ/ 139 kcal	3508 kJ/ 838 kcal
Fat	7.60 g	45.87 g
- of which saturated fats	1.84 g	11.11 g
Carbohydrate	12.19 g	73.57 g
- of which sugar	2.47 g	14.91 g
Protein	4.78 g	28.86 g
Salt	0.632 g	3.817 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7** Milk (including lactose) **8** Eggs **9** Mustard **15** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Prepare the dough

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Finely chop the chives.

In a small bowl, mix the single sour cream with the chopped chives.

Roll out the tarte flambée dough with the baking paper on a baking tray.

Spread crème fraîche light evenly on the dough, leaving about 1 cm free around the edges. Sprinkle with a little salt* and pepper*.



2 Bake the tarte flambée

Halve the onion and cut into thin strips.

Cut the mozzarella into thin slices.

Top the tarte flambée with the onion strips and mozzarella slices. Then bake in the oven on the middle shelf for 13–15 min. until crispy.



3 In the meantime

Halve the cucumber lengthways and cut into thin half-moons.

Cut the radishes into quarters.



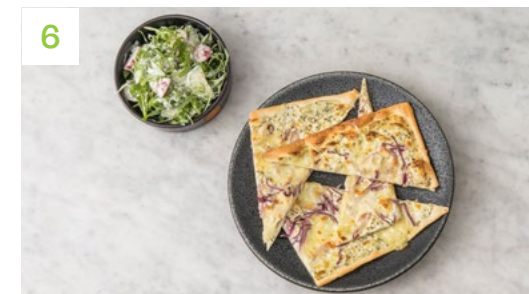
4 Make the dressing

Mix the yoghurt, mayonnaise, mustard, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and a little salt* and pepper* in a large bowl to make a dressing.



5 Finish the salad

Add the rocket, cucumber slices and radishes to the large bowl, mix together, then leave to marinate until serving.



6 Serve

Cut the tarte flambée into slices and enjoy with the salad.

Bon appetit!

Radishes

Children may find these root vegetables too spicy. Tip for a milder taste: pour hot water over the radishes and soak for 3 minutes.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Tarte flambée croustillante à la mozzarella, servie avec une salade de roquette, de concombre et de radis

Végétarien **Famille** 25 – 35 minutes • 838 kcal • Cuisiner au 3e jour

12



Pâte à tarte flambée



Oignon rouge



Concombre



Mozzarella



Yogourt nature



Ciboulette



Radis



Roquette



Mayonnaise



Moutarde mi-forte



Crème demi-écrémée
acidulée



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive*, poivre*, sel*, vinaigre de vin rouge*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte pour tarte flambée 15)	1 x 260 g	2 x 260 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Mozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Roquette	1 x 75 g	1 x 150 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Crème demi-écrémée 7)	1 x 100 g	2 x 100 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 600 g)
Valeur calorique	581 kJ/ 139 kcal	3 508 kJ/ 838 kcal
Lipides	7,60 g	45,87 g
- dont acides gras saturés	1,84 g	11,11 g
Glucides	12,19 g	73,57 g
- dont sucre	2,47 g	14,91 g
Protéines	4,78 g	28,86 g
Sel	0,632 g	3,817 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose) 8) œufs 9) moutarde 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Préparer la pâte

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Hacher finement la ciboulette.

Mélanger la crème aigre demi-écrémée et la ciboulette hachée dans un bol.

Dérouler la pâte à tarte flambée avec le papier sulfurisé sur une plaque de four.

Recouvrir uniformément la crème aigre demi-écrémée en laissant une bordure d'env. 1 cm. Saler* et poivrer* légèrement.



2 Cuire la tarte flambée

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper la **mozzarella** en fines tranches.

Garnir la tarte flambée de rondelles d'oignon et de tranches de **mozzarella**. L'enfourner à mi-hauteur 13 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.



3 Pendant ce temps

Couper le concombre en deux puis en fines demi-lunes.

Couper les radis en quatre.



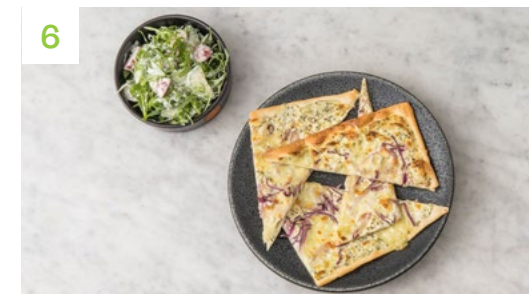
4 Préparer la sauce

Dans un saladier, faire une vinaigrette en mélangeant le yogourt, la **mayonnaise**, la moutarde, 1 cs [2 cs] de vinaigre*, 1 cs [2 cs] d'huile d'**olive***, un peu de sel* et de poivre*.



5 Préparer la salade

Ajouter la roquette, les tranches de concombre et les radis dans le saladier, mélanger et laisser mariner jusqu'au moment de servir.



6 Dresser

Couper la tarte flambée en morceaux et déguster avec la salade.

Bon appétit !

Radis

Les enfants peuvent trouver les légumes-racines trop piquants. Conseil pour un goût plus doux : arroser les radis d'eau chaude et les laisser tremper 3 minutes.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

