

# Spanischer Flammkuchen mit Argentinos dazu Pimientos de Padrón

10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 616 kcal • Tag 3 kochen



Flammkuchenteig



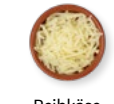
Argentinos Pikant



Pimientos de Padron



Crème fraîche Light



Reibkäse



rote Zwiebel



Mayonnaise



Knoblauchzehe



Petersilie



Naturjoghurt



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Flammkuchenteig <b>15)</b>	1 x 260 g	2 x 260 g
Argentinos Pikant	2 x 40 g	4 x 40 g
Pimientos de Padron	1 x 200 g	2 x 200 g
Crème fraîche Light	1 x 100 g	2 x 100 g
Reibkäse	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Naturjoghurt	1 x 75 g	2 x 75 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. 340 g)
Brennwert	768 kJ/ 184 kcal	2576 kJ/ 616 kcal
Fett	8.38 g	28.11 g
– davon ges. Fettsäuren	1.87 g	6.29 g
Kohlenhydrate	20.22 g	67.83 g
– davon Zucker	2.51 g	8.41 g
Eiweiss	5.69 g	19.08 g
Salz	1.237 g	4.149 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: 8) Eier 9) Senf 15) Weizen**

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



## Ofen vorheizen

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.



## Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** abziehen und in feine Ringe schneiden.

**Argentinos** in kleine Würfel schneiden.

**Petersilienblätter** fein hacken.



## Flammkuchen belegen

**Flammkuchenteig** mit dem Backpapier auf einem Backblech (2 Backbleche für 3 und 4 Personen) ausbreiten.

**Flammkuchenteig** gleichmässig mit der **Crème fraîche Light** bestreichen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Dann mit **Zwiebelringen**, **Argentinos** würfeln und **geriebenem Käse** bestreuen.



## Pimientos de Padrón würzen

In einer Auflaufform die **Pimientos de Padrón** mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** verrühren und grosszügig mit **Salz\*** würzen.

Das Blech mit dem **Flammkuchen** auf der mittleren Schiene und **Pimientos de Padrón** auf der untersten Schiene im Backofen 12 – 16 Min. backen.

**Tipp:** Wenn Du Dir die typische Bräune auf den Pimientos wünschst, schalte den Backofen, nachdem Du den Flammkuchen aus dem Ofen geholt hast, für ca. 2 – 5 Min. auf die Grillfunktion.



## Währenddessen

**Knoblauch** abziehen, in eine kleine Schüssel pressen und mit **Joghurt**, **Mayonnaise** und der Hälfte der gehackten **Petersilie** verrühren.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn Dir roher Knoblauch zu scharf ist, kannst Du die ungeschälte Zehe auch vorher für ca. 10 Min. mit in den Backofen geben.



## Anrichten

**Flammkuchen** aus dem Ofen nehmen, mit der restlichen **Petersilie** garnieren, portionieren und auf Teller verteilen.

**Pimientos de Padrón** dazureichen und mit dem **Dip** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





# Spanish tarte flambée with spicy Argentino sausages and Padrón peppers

10 min. preparation 30–40 minutes • 616 kcal • Cook on day 3



Tarte flambée dough



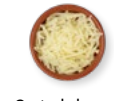
Spicy Argentino sausages



Padrón peppers



Crème fraîche light



Grated cheese



Red onion



Mayonnaise



Garlic clove



Parsley



Yoghurt



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, pepper\*, olive oil\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 small bowl, 1 garlic press and 1 oven dish

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Tarte flambée dough <b>15)</b>	1 x	260 g	2 x	260 g
Spicy Argentino sausages	2 x	40 g	4 x	40 g
Padrón peppers	1 x	200 g	2 x	200 g
Crème fraîche light	1 x	100 g	2 x	100 g
Grated cheese	1 x	100 g	2 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Yoghurt	1 x	75 g	2 x	75 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. 340 g)
Calories	768 kJ/ 184 kcal	2576 kJ/ 616 kcal
Fat	8.38 g	28.11 g
– of which saturated fats	1.87 g	6.29 g
Carbohydrate	20.22 g	67.83 g
– of which sugar	2.51 g	8.41 g
Protein	5.69 g	19.08 g
Salt	1.237 g	4.149 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: 8) Eggs 9) Mustard 15) Wheat**

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



## Preheat the oven

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).



## Get prepped

Peel the onion and slice it into thin rings.

Cut the sausages into small cubes.

Finely chop the parsley leaves.



## Top the tarte flambée

Spread out the tarte flambée dough with its baking paper on a baking tray (2 baking trays for 3 and 4 people).

Brush the tarte flambée dough evenly with the crème fraîche light and season with salt\* and pepper\*.

Then top with the onion rings, diced sausages and grated cheese.



## Season the Padrón peppers

Mix the Padrón peppers with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in an oven dish and season with plenty of salt\*.

Bake the tray with the tarte flambée on the middle shelf of the oven and the Padrón peppers on the lowest shelf for 12–16 min.

*Tip: If you want the peppers to get their typical brown colour, switch the oven to grill mode for 2–5 min. after taking the tarte flambée out.*

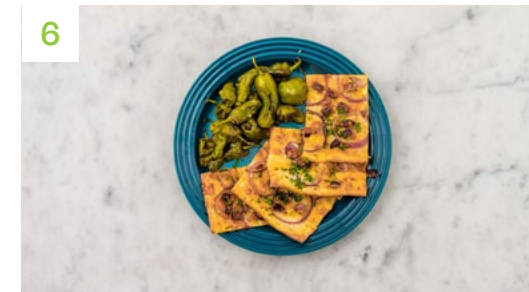


## Meanwhile

Peel the garlic, press into a small bowl and mix with the yoghurt, mayonnaise and half the chopped parsley.

Season with salt\* and pepper\*.

*Tip: If raw garlic is too strong for you, you can bake the unpeeled cloves in the oven beforehand for about 10 min.*



## Serve

Remove the tarte flambée from the oven, garnish with the remaining parsley and apportion onto plates.

Serve with the Padrón peppers and enjoy with the dip.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

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





# Tarte flambée espagnole au chorizo argentin accompagnée de pimientos de padrón

Préparation rapide 30 – 40 minutes • 616 kcal • Cuisiner le 3<sup>e</sup> jour

30



Pâte pour tarte flambée



Chorizo argentin piquant



Pimientos de Padron



Crème fraîche légère



Fromage râpé



Oignon rouge



Mayonnaise



Gousse d'ail



Persil



Yaourt



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel\*, poivre\*, huile d'olive\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 bol, 1 presse-ail et 1 moule à gratin

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte pour tarte flambée <b>15)</b>	1 x 260 g	2 x 260 g
Chorizo argentin piquant	2 x 40 g	4 x 40 g
Pimientos de Padron	1 x 200 g	2 x 200 g
Crème fraîche légère	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage râpé	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt	1 x 75 g	2 x 75 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. 340 g)
Valeur calorique	768 kJ/ 184 kcal	2 576 kJ/ 616 kcal
Lipides	8,38 g	28,11 g
- dont acides gras saturés	1,87 g	6,29 g
Glucides	20,22 g	67,83 g
- dont sucre	2,51 g	8,41 g
Protéines	5,69 g	19,08 g
Sel	1,237 g	4,149 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 :** 8) oeufs 9) moutarde 15) blé.

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



### 1 Préchauffer le four

Préchauffer le four à 200 °C chaleur traditionnelle (chaleur tournante 180 °C).



### 2 Petite préparation

Peler l'oignon et le déliter en fines rondelles.

Couper le chorizo argentin en petits dés.

Hacher finement les feuilles de persil.



### 3 Garnir la tarte flambée

Étaler la pâte à tarte flambée avec son papier de cuisson sur une plaque de four (2 plaques de four pour 3 et 4 personnes).

La recouvrir uniformément de crème fraîche légère ; saler\* et poivrer\*.

Garnir la surface de rondelles d'oignon, de dés de chorizo et de fromage râpé.



### 4 Assaisonner les pimientos de padrón

Dans un moule à gratin, mélanger les pimientos de padrón avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* et saler\* généreusement.

Enfourner la plaque avec la tarte flambée à mi-hauteur et les pimientos de padrón en bas pendant 12 à 16 min.

Astuce : si vous souhaitez que les pimientos soient bien dorés, allumez le four sur la fonction grill pendant env. 2 à 5 min. après avoir sorti la tarte flambée du four.



### 5 Pendant ce temps

Épluchez l'ail, pressez-le dans un petit bol et mélangez-le avec le yaourt, la mayonnaise et la moitié du persil haché.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Astuce : si vous trouvez l'ail cru trop fort, vous pouvez aussi cuire la gousse non épluchée au four pendant env. 10 min.



### 6 Dresser

Retirer la tarte flambée du four, la garnir du reste de persil, la couper en morceaux et la servir sur des assiettes.

Accompagner des pimientos de padrón et déguster avec le dip.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

