

Fenchel-Zwiebel-Flammkuchen mit Ziegenfrischkäse und Salat-Topping

wenig Vorbereitung | Vegetarisch | 40 – 50 Minuten • 690 kcal • Tag 3 kochen



-  frischer Flammkuchenteig
-  Fenchelknolle
-  rote Zwiebel
-  Ziegenfrischkäsetaler
-  gerebelter Thymian
-  Knoblauchzehe
-  Sonnenblumenkerne
-  Blattsalatsmischung
-  Buttermilch-Zitronen-Dressing



Los geht's

Wasche das Gemüse.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Backblech, 1 Knoblauchpresse und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

		2P		4P
frischer Flammkuchenteig 15)	1 x	260 g	2 x	260 g
Fenchelknolle	1 x	300 g	2 x	300 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Ziegenfrischkäsetaler 7)	1 x	125 g	2 x	125 g
geriebener Thymian	0.5 x	1 g**	1 x	1 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Sonnenblumenkerne	1 x	20 g	1 x	40 g
Blattsalatsmischung	1 x	50 g	1 x	100 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 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. 440 g)
Brennwert	650 kJ/ 155 kcal	2889 kJ/ 690 kcal
Fett	6.7 g	29.6 g
– davon ges. Fettsäuren	2.8 g	12.3 g
Kohlenhydrate	17.1 g	75.8 g
– davon Zucker	3 g	13.2 g
Eiweiss	5.9 g	26 g
Salz	0.86 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!)



1 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.



2 Ziegenkäsecrème anrühren

Ziegenfrischkäse und die Hälfte [alles] vom getrockneten **Thymian** in eine grosse Schüssel geben.

Knoblauch dazu pressen.

Alles mit 1 EL [2 EL] **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und 2 EL [4 EL] heissem **Wasser*** glattrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Flammkuchen belegen

Flammkuchenteig mit dem Papier auf einem Backblech ausrollen und mit der angerührten **Ziegenkäsecrème** bestreichen.

Schüssel für Schritt 5 beiseitestellen.

Fenchel- und **Zwiebelstreifen** darauf verteilen.

Mit **Sonnenblumenkernen** toppen, mit etwas **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



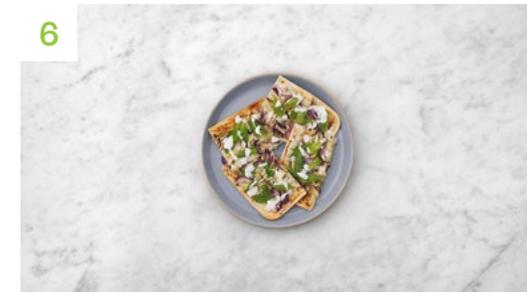
4 Flammkuchen backen

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



5 Für den Salat

Inzwischen in der grossen Schüssel aus Schritt 2 **Salatmix** mit restlichem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Flammkuchen in Stücke teilen und auf Teller verteilen. Mit **Salat** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

