

Italienischer Flammkuchen mit Ricotta & Zucchini dazu getrocknete Tomaten und Rucola

Vegetarisch Family 10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 818 kcal • Tag 3 kochen



-  frischer Flammkuchenteig
-  Ricotta
-  Basilikumpaste
-  rote Zwiebel
-  Balsamicocreme
-  Zucchini
-  Rucola
-  Hartkäse ital. Art, geraspelt
-  Hartkäse ital. Art, gerieben
-  Getrocknete Tomaten mit Kräutern



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Weissweinessig*, Öl*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel und 1 Backblech

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frischer Flammkuchenteig (15)	1 x 260 g	2 x 260 g
Ricotta (7) 8) 15)	1 x 100 g	1 x 250 g
Basilikumpaste	1 x 24 ml	2 x 24 ml
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Balsamicocreame (14) 15)	1 x 12 g	2 x 12 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt (7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Hartkäse ital. Art, gerieben (7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	1 x 50 g	1 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. 440 g)
Brennwert	773 kJ/ 185 kcal	3423 kJ/ 818 kcal
Fett	8.9 g	39.2 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	13.2 g
Kohlenhydrate	17.9 g	79.3 g
- davon Zucker	3.1 g	13.7 g
Eiweiss	7.3 g	32.3 g
Salz	1.14 g	5.04 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
14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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



Kleine Vorbereitung

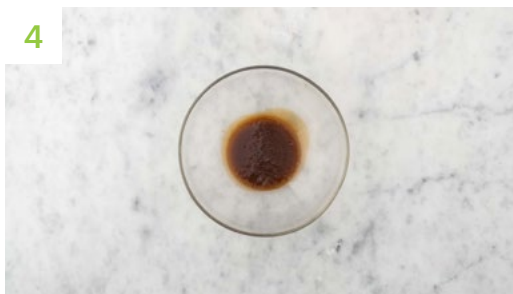
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Zucchini in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Getrocknete Tomaten fein hacken.

Tomatenöl in eine grosse Schüssel geben. **Zucchini**, **Zwiebel** und die Hälfte der **getrockneten Tomaten** in der Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.



Für das Dressing

In der grossen Schüssel aus Schritt 1 **Balsamicocreame**, 1 EL [2 EL] **Öl***, 1 EL [2 EL] **Essig***, 1 EL [2 EL] **Wasser*** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Tartes belegen

Flammkuchenteig mit dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen und einmal quer halbieren. (Nimm für 3 und 4 Personen zwei Backbleche.)

Ricotta gleichmässig auf den **Teigstücken** verstreichen.

Basilikumpaste auf dem **Ricotta** verstreichen. Das geht am besten mit der Rückseite eines Esslöffels.

Geriebene **Hartkäse** gleichmässig auf den **Teigstücken** verteilen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Salat zubereiten

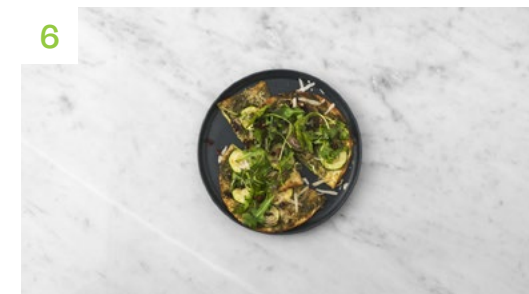
Rucola grob zerkleinern und mit den restlichen **getrockneten Tomaten** zu dem **Dressing** in die Schüssel geben, vermengen und nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Tartes backen

Marinierte Zucchini, **Zwiebel** und **getrocknete Tomaten** auf den **Teigstücken** verteilen und im vorgeheizten Ofen 16 – 18 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Nach Ende der Backzeit jede **Tarte** zweimal durchschneiden und mit dem **Rucola-Salat** toppen.

Tartes auf Tellern anrichten und nach Belieben mit **Hartkäse-Flakes** bestreuen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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












Italian tarte flambée with ricotta and courgette

served with dried tomatoes and rocket salad

Vegetarian Family 10 min. preparation 30–40 minutes • 818 kcal • Cook on day 3



-  Fresh tarte flambée dough
-  Ricotta
-  Basil paste
-  Red onion
-  Balsamic cream
-  Courgette
-  Rocket
-  Flaked Italian-style hard cheese
-  Grated Italian-style hard cheese
-  Dried tomatoes with herbs

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, white wine vinegar*, oil*

Cooking utensils

1 large bowl and 1 baking tray

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh tarte flambée dough 15)	1 x	260 g	2 x	260 g
Ricotta 7) 8) 15)	1 x	100 g	1 x	250 g
Basil paste	1 x	24 ml	2 x	24 ml
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Balsamic cream 14) 15)	1 x	12 g	2 x	12 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Flaked Italian-style hard cheese 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Grated Italian-style hard cheese 7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Dried tomatoes with herbs	1 x	50 g	1 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. 440 g)
Calories	773 kJ/185 kcal	3423 kJ/818 kcal
Fat	8.9 g	39.2 g
– of which saturated fats	3 g	13.2 g
Carbohydrate	17.9 g	79.3 g
– of which sugar	3.1 g	13.7 g
Protein	7.3 g	32.3 g
Salt	1.14 g	5.04 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 **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat

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



Get prepped

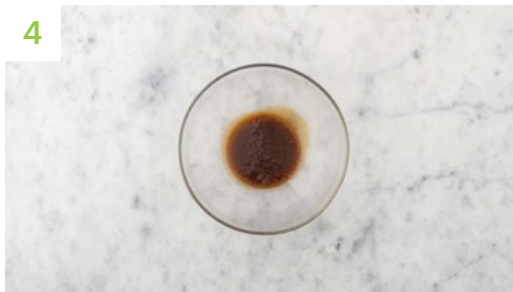
Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the courgette into 0.5 cm thick slices.

Halve the onion and cut it into thin strips.

Finely chop the dried tomatoes.

Put the tomato oil into a large bowl. Marinate the courgette, onion and half of the dried tomatoes in the bowl with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.



For the dressing

In the large bowl from step 1, mix the balsamic cream, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar* and 1 tbsp. [2 tbsp.] water* to make a dressing and season with salt* and pepper*.



Put on the topping

Roll out the tarte flambée dough with the baking paper on a baking tray and cut in half crosswise. (Use two baking sheets for 3 or 4 people).

Spread the ricotta evenly on the dough slices.

Spread the basil paste on the ricotta. This is best done with the back of a tablespoon.

Spread grated hard cheese evenly over each slice and season with salt* and pepper*.



Make the salad

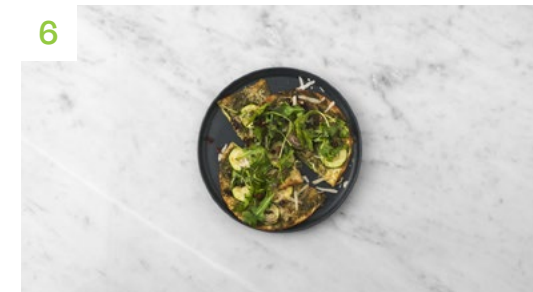
Coarsely chop the rocket and add it with the remaining dried tomatoes to the dressing in the bowl, mix and season with salt* and pepper* to taste.



Bake the tartes

Spread the marinated courgette, onion and dried tomatoes on the dough and bake in the preheated oven for 16–18 min. until golden brown.

Meanwhile, continue with the recipe.



Serve

At the end of baking time, cut each tarte through twice and top with the rocket salad.

Serve the tartes on plates and sprinkle with flaked hard cheese to taste.

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/



Tarte flambée italienne à la ricotta et aux courgettes accompagnée de tomates séchées et roquette

Végétarien Famille Préparation en 10 min 30 – 40 minutes • 818 kcal • Cuisiner au 3e jour

30



-  Pâte fraîche pour tarte flambée
-  Ricotta
-  Pâte de basilic
-  Oignon rouge
-  Crème de vinaigre balsamique
-  Courgettes
-  Roquette
-  Copeaux de fromage italien
-  Fromage italien à pâte dure râpé
-  Tomates séchées aux herbes

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile*, vinaigre de vin blanc*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 saladier et 1 plaque de cuisson

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte fraîche pour tarte flambée 15)	1 x 260 g	2 x 260 g
Ricotta 7) 8) 15)	1 x 100 g	1 x 250 g
Pâte de basilic	1 x 24 ml	2 x 24 ml
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Crème de vinaigre balsamique 14) 15)	1 x 12 g	2 x 12 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Copeaux de fromage italien à pâte dure 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Fromage italien à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Tomates séchées aux herbes	1 x 50 g	1 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. 440 g)
Valeur calorique	773 kJ/ 185 kcal	3 423 kJ/ 818 kcal
Lipides	8,9 g	39,2 g
– dont acides gras saturés	3 g	13,2 g
Glucides	17,9 g	79,3 g
– dont sucre	3,1 g	13,7 g
Protéines	7,3 g	32,3 g
Sel	1,14 g	5,04 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 14) dioxydes de soufre et sulfites 15) blé

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



Petite préparation

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

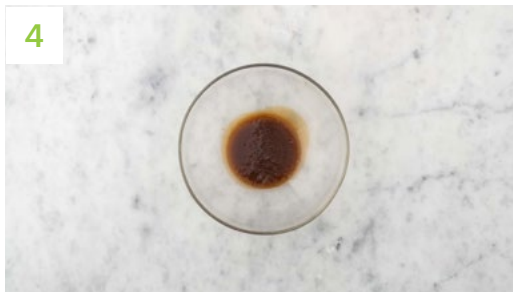
Couper les courgettes en tranches d'env. 0,5 cm d'épaisseur.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Hacher finement les tomates séchées.

Mettre l'huile des tomates séchées dans un saladier.

Dans le saladier, faire mariner les courgettes, l'oignon et la moitié des tomates séchées avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.



Préparer la sauce

Dans le saladier de l'étape 1, mélanger la crème de vinaigre balsamique, 1 cs [2 cs] d'huile*, 1 cs [2 cs] de vinaigre* et 1 cs [2 cs] d'eau* avec du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette.



Garnir la tarte flambée

Dérouler la pâte à tarte flambée avec le papier sulfurisé sur une plaque de four et la diviser en deux. (Pour 3 ou 4 personnes, utiliser deux plaques.)

Appliquer la ricotta uniformément sur les morceaux de pâte.

Appliquer la pâte de basilic sur la ricotta. Pour plus de facilité, utiliser le dos d'une cuillère à soupe.

Répartir uniformément le fromage à pâte dure râpé sur les morceaux de pâte et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Préparer la salade

Déchieter grossièrement la roquette et l'ajouter le reste des tomates séchées à la vinaigrette dans le saladier, mélanger et assaisonner à volonté avec du sel* et du poivre*.



Faire cuire la tarte

Répartir les courgettes marinées, l'oignon et les tomates séchées sur les morceaux de pâte et les faire cuire dans un four préchauffé pendant 16 à 18 min.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Dresser

Après la fin du temps de cuisson, couper chaque tarte en diagonale deux fois et garnir avec la roquette.

Dresser la tarte sur des assiettes et saupoudrer de la quantité souhaitée de copeaux de fromage à pâte dure.

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/

