



Freude am Kochen
einfach gemacht!



KW 52
2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

HelloFresh.ch ■ kundenservice@hellofresh.ch

Raffinierter Flammkuchen mit knackigem Salat

Perfekt für den Abendsnack: Flammkuchen ist etwas Feines und lässt sich leicht selber machen (zumindest mit unserem fertigen Teig). Wenn dann noch ein Salat auf dem Tisch steht, wirst Du nicht nur mit leckeren Kalorien, sondern auch mit reichlich Nährstoffen versorgt. Guten Appetit!

 20 min.

 Stufe 2

 Quick



Zwiebel



Flammkuchenteig



Halbrahm



Senf



Romanasalat



Lauch/Porree



Frühstücksspeck

Zutaten in Deiner Box* 2 Personen 4 Personen

Flammkuchenteig 1)	1	2
saurer Halbrahm 7)	1	2
Zwiebel	1	2
Senf 10)	1 Packung	2 Packungen
Lauch/Porree	1	2
Romanasalat	1	2
Fühstücksspeck	6 Scheiben	12 Scheiben

* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Bratpfanne, Backpapier, Backblech, Sieb, Salatschüssel

Allergene

1) Gluten 4) Fisch 7) Lactose 10) Senf

Gut im Haus zu haben

Öl, Salz, Pfeffer, Essig, Honig

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	813 kcal/3404 KJ	42 g	8 mg	77 g	7 g	15 g	29 g	7 g
100 g	135 kcal/567 KJ	7 g	2 mg	13 g	1 g	2 g	15 g	1,2 g

Schon gewusst...

Senf kannst Du wirklich zu fast allem dazu geben, er enthält nämlich Senföle und die wirken Wunder bei Erkältungen.



1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. **Zwiebel** abziehen und in Streifen schneiden. **Porree** putzen und in dünne Ringe schneiden. **Speck** kleinschneiden. In einer grossen Bratpfanne 1 EL **ÖL** erhitzen, zerkleinerten **Schinkenspeck** darin unter Wenden 1–2 Min. knusprig anbraten. Zwiebelstreifen zugeben und weitere 3–4 Min. anbraten.



2 **Flammkuchenteig** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen. Teig gleichmässig mit **Halbrahm** bestreichen, am Rand ca. 1 cm frei lassen, nach Geschmack mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Porree-Pfanne** darauf verteilen, auf der mittleren Schiene des Ofens in 13–15 Min. knusprig überbacken.

3 **Salat** putzen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.



4 Für das **Dressing**: 2 EL **Olivenöl**, 1 EL **Essig**, 1 TL **Senf** und ½ TL **Honig** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** in einer Salatschüssel gut miteinander verrühren. **Salat** vorsichtig mit dem **Dressing** vermischen.

5 **Porree-Halbrahm-Flammkuchen** nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und auf Tellern verteilen. Zusammen mit dem **Salat** geniessen!