

# Spanischer Flammkuchen mit Argentinos dazu Pimientos de Padrón

10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 869 kcal • Tag 5 kochen

29



Flammkuchenteig



Argentinos Pikant



Pimientos de Padron



Crème fraîche Light



Reibkäse



rote Zwiebel



Mayonnaise



Knoblauchzehe



Petersilie



Sahnejoghurt

# 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 <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Reibkäse <b>7)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	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. 450 g)
Brennwert	803 kJ/ 192 kcal	3635 kJ/ 869 kcal
Fett	11.08 g	50.14 g
– davon ges. Fettsäuren	2.48 g	11.20 g
Kohlenhydrate	15.82 g	71.57 g
– davon Zucker	2.33 g	10.54 g
Eiweiss	6.32 g	28.61 g
Salz	1.043 g	4.720 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!)



## Ofen vorheizen

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



## Kleine Vorbereitung

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

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

**Argentinos** in kleine Würfel schneiden.

**Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.



## Flammkuchen belegen

**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.

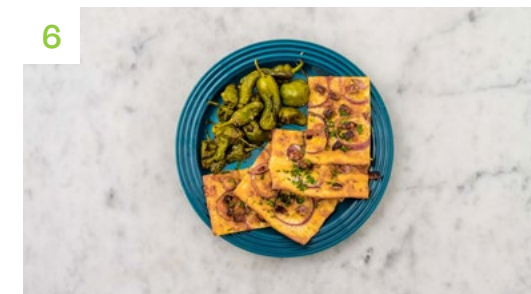
**Tipp:** Wenn Du Dir die typische Bräune auf den Pimientos wünschst, schalte den Backofen, nachdem Du den Flammkuchen aus dem Ofen geholt hast, für ca. 2 – 5 Min. auf die Grillfunktion.



## Währenddessen

**Knoblauch** abziehen, in eine kleine Schüssel pressen und mit der restlichen **Crème fraîche Light**, **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 [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Spanish tarte flambée with spicy Argentino sausages and Padrón peppers

10 min. preparation 30-40 minutes • 869 kcal • Cook on day 5

29



Tarte flambée dough



Spicy Argentino sausages



Padrón peppers



Crème fraîche light



Grated cheese



Red onion



Mayonnaise



Garlic clove



Parsley



Cream 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 <b>7</b> )	1 x	100 g	2 x	100 g
Grated cheese <b>7</b> )	1 x	50 g	1 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Mayonnaise <b>8</b> ) <b>9</b> )	2 x	17 ml	4 x	17 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Cream yoghurt <b>7</b> )	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. 450 g)
Calories	803 kJ/ 192 kcal	3635 kJ/ 869 kcal
Fat	11.08 g	50.14 g
– of which saturated fats	2.48 g	11.20 g
Carbohydrate	15.82 g	71.57 g
– of which sugar	2.33 g	10.54 g
Protein	6.32 g	28.61 g
Salt	1.043 g	4.720 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 Preheat the oven

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



## 2 Get prepped

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

Peel the onion and slice it into thin rings.

Cut the sausages into small cubes.

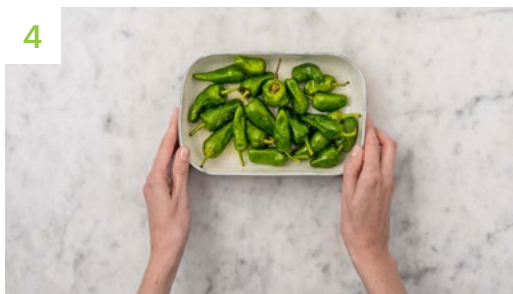
Pluck and finely chop the parsley leaves.



## 3 Top the tarte flambée

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.



## 4 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.



## 5 In the meantime

Peel the garlic, press it into a small bowl, and stir it together with the rest of the crème fraîche light, the mayonnaise and half of 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.



## 6 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 avec du chorizo argentin accompagnée de pimientos de padrón

Préparation en 10 min 30 – 40 minutes • 869 kcal • Cuisiner au 5e jour

29



Pâte pour tarte flambée



Chorizo argentin piquant



Pimientos de Padron



Crème fraîche légère



Fromage râpé



Oignon rouge



Mayonnaise



Gousse d'ail



Persil



Yogourt à la crème



- 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 <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage râpé <b>7)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt à la crème <b>7)</b>	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. 450 g)
Valeur calorique	803 kJ/ 192 kcal	3635 kJ/ 869 kcal
Lipides	11,08 g	50,14 g
- dont acides gras saturés	2,48 g	11,20 g
Glucides	15,82 g	71,57 g
- dont sucre	2,33 g	10,54 g
Protéines	6,32 g	28,61 g
Sel	1,043 g	4,720 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 Préchauffer le four

Préchauffer le four à 200 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 180 °C).



### 2 Petite préparation

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

Peler l'oignon et débiter en fines rondelles.

Couper le chorizo argentin en petits dés.

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.



### 3 Garnir la tarte flambée

Recouvrir deux tiers de la crème fraîche légère uniformément sur la pâte de la tarte flambée ; 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 minutes.

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



### 5 Pendant ce temps

Éplucher l'ail, le presser dans un bol et mélanger avec le reste de la crème fraîche légère, 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 environ 10 minutes.



### 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) !

