

Flammkuchen Lahmacun-Style

mit tomatig cremigem Hackfleisch und Peperoni

10 Min. Vorbereitung 35 – 45 Minuten • 903 kcal • Tag 2 kochen



Flammkuchenteig



HelloFresh
gemischtes Gehacktes



Peperoni multicolor



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Joghurt



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Salat ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech, Knoblauchpresse und 2 grosse Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Flammkuchenteig 15)	1 x	260 g	2 x	260 g
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Peperoni multicolor	1 x	180 g	2 x	180 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Joghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Tomatenmark	0.5 x	70 g	1 x	70 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x	4 g	2 x	4 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. 570 g)
Brennwert	667 kJ/ 160 kcal	3777 kJ/ 903 kcal
Fett	6.92 g	39.19 g
- davon ges. Fettsäuren	2.30 g	13.00 g
Kohlenhydrate	14.24 g	80.62 g
- davon Zucker	3.53 g	19.99 g
Eiweiss	8.06 g	45.63 g
Salz	0.600 g	3.396 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!)



Peperoni schneiden

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

Peperoni halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm kleine Stücke schneiden.

Zwiebel halbieren und grob hacken.

Knoblauch abziehen.



Hackfleisch würzen

Hackfleisch in eine grosse Schüssel geben.

„**Hello Mezze**“, **Tomatenmark**, **Joghurt**, 1 TL [2 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** zu dem **Hackfleisch** in die Schüssel geben, **Knoblauch** dazupressen und alles gut miteinander vermengen.



Flammkuchen belegen

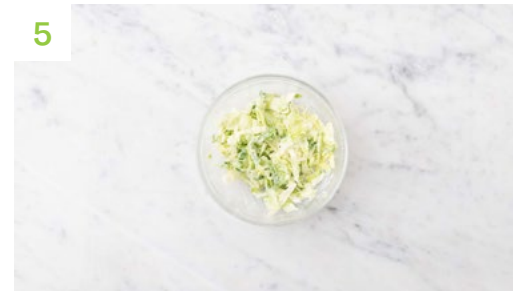
Flammkuchenteig mit dem Papier auf einem Backblech ausrollen.

Hackfleisch-Mischung gleichmässig auf dem **Flammkuchenteig** verteilen.



Flammkuchen backen

Peperoni und **Zwiebel** auf dem **Teig** verteilen. **Flammkuchen** ca. 15 – 18 Min. backen, bis der **Teig** knusprig und das **Hackfleisch** durchgegart ist.



Für den Salat

Salatherz längs halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** in dünne Streifen schneiden. **Salat** in eine grosse Schüssel geben und mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.



Anrichten

Flammkuchen nach der Backzeit in Stücke teilen und auf Teller verteilen. **Salat** daneben anrichten.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Lahmacun-style tarte flambée

with tomatoey creamy minced meat and peppers

10 min. preparation 35–45 minutes • 903 kcal • Cook on day 2



Tarte flambée dough



HelloFresh mince
Mixed peppers



Romaine lettuce heart



Red onion



Garlic clove



Yoghurt



Buttermilk-and-



lemon dressing



Tomato purée



"Hello Mezze" spice mix



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

Let's get started

Wash the vegetables and lettuce.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray, garlic press and 2 large bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Tarte flambée dough 15)	1 x	260 g	2 x	260 g
HelloFresh mince	1 x	250 g	1 x	500 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Buttermilk-and-lemon dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
"Hello Mezza" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 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. 570 g)
Calories	667 kJ/160 kcal	3777 kJ/903 kcal
Fat	6.92 g	39.19 g
– of which saturated fats	2.30 g	13.00 g
Carbohydrate	14.24 g	80.62 g
– of which sugar	3.53 g	19.99 g
Protein	8.06 g	45.63 g
Salt	0,600 g	3,396 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 Cut the pepper

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

Cut the pepper in half, remove the core and stalk, and cut the **halves** into 1 cm pieces.

Halve and coarsely chop the onion.

Peel the garlic.



2 Season the mince

Put the mince into a large bowl.

Add the "Hello Mezza", tomato purée, yoghurt, 1 tsp. [2 tsp.] salt* and pepper* to the minced meat in the bowl, press in the garlic and mix together well.



3 Top the tarte flambée

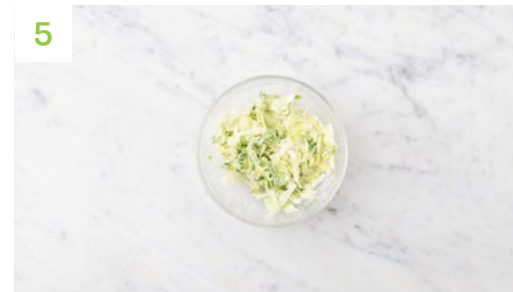
Roll out the tarte flambée dough with the baking paper on a baking tray.

Spread the mince mixture evenly on the tarte flambée dough.



4 Bake the tarte flambée

Spread the pepper and onion on top of the dough. Bake the tarte flambée for 15–18 min. until the dough is crisp and the minced meat is cooked through.



5 For the salad

Cut the lettuce heart in half lengthways, remove the stalk, and cut the halves into thin strips. Put the lettuce in a large bowl and mix with the buttermilk-and-lemon dressing.



6 Serve

After baking, cut the tarte flambée into pieces and apportion on plates. Serve the salad alongside.

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 style Lahmacun avec de la viande hachée à la crème de tomate et des poivrons

Préparation en 10 min 35 – 45 minutes • 903 kcal • Cuisiner au 2e jour

30



Pâte pour tarte flambée



Mélange de viande hachée HelloFresh



Poivrons multicolores



Laitue romaine



Oignon rouge



Gousse d'ail



Yogourt



Sauce au babeurre et au citron



Concentré de tomates



Mélange d'épices « Hello Mezze »



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

C'est parti

Laver les légumes et la salade.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de cuisson, 1 presse-ail et 2 saladiers

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte pour tarte flambée 15)	1 x 260 g	2 x 260 g
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Yogourt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Concentré de tomates	0,5 x 70 g**	1 x 70 g
Mélange d'épices « Hello Mezze »	1 x 4 g	2 x 4 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

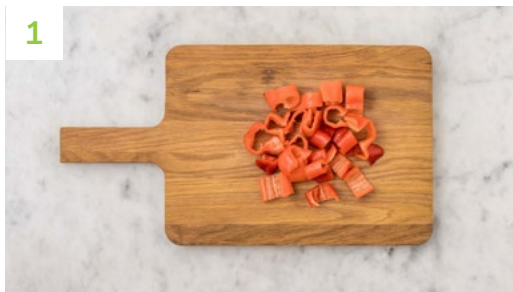
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 570 g)
Valeur calorique	667 kJ/ 160 kcal	3777 kJ/ 903 kcal
Lipides	6,92 g	39,19 g
- dont acides gras saturés	2,30 g	13,00 g
Glucides	14,24 g	80,62 g
- dont sucre	3,53 g	19,99 g
Protéines	8,06 g	45,63 g
Sel	0,600 g	3,396 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 !)



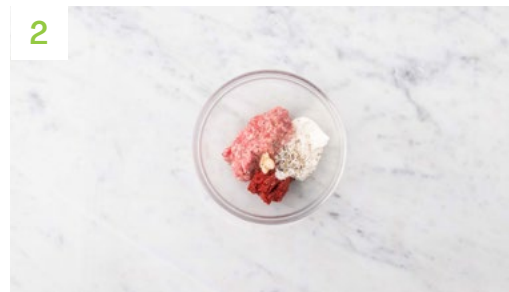
1 Couper le poivron

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

Couper le poivron en deux, retirer la partie dure et les graines, puis débiter en petits morceaux d'environ 1 cm.

Peler l'oignon et le hacher grossièrement.

Peler l'ail.



2 Assaisonner la viande hachée

Mettre la viande hachée dans un saladier.

Dans le saladier, ajouter le mélange « Hello Mezzé », le concentré de tomates, le yogourt, 1 cc [2 cc] de sel* et de poivre* à la viande hachée, y presser l'ail et bien mélanger le tout.



3 Garnir la tarte flambée

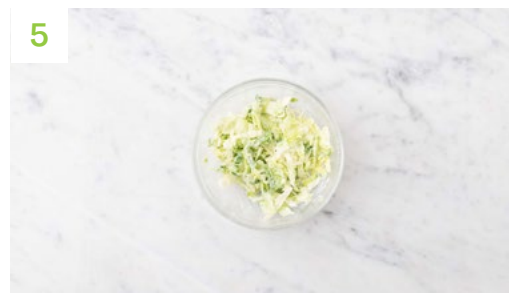
Dérouler la pâte à tarte flambée avec son papier sur une plaque de cuisson.

Répartir uniformément le mélange de viande hachée sur la pâte à tarte flambée.



4 Cuire la tarte flambée

Répartir le péperoni et l'oignon sur la pâte. Gâteau aux flammes env. 15 à 18 min. cuire jusqu'à ce que la pâte soit croustillante et que la viande hachée soit cuite.



5 Pour la salade

Couper la laitue en deux dans la longueur, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en fines lanières. Mettre la salade dans un saladier et mélanger avec la vinaigrette au babeurre et au citron.



6 Dresser

Après le temps de cuisson, couper la tarte flambée en morceaux et les répartir sur des assiettes. Dresser la salade à côté.

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 !

