

Spanischer Flammkuchen mit Argentinos dazu Pimientos de Padrón

10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 904 kcal • Tag 5 kochen



-  frischer Flammkuchenteig
-  Argentinos, pikant
-  Pimientos de Padrón
-  Creme fraiche light
-  Reibekäse aus Saland
-  rote Zwiebel
-  Mayonnaise
-  Knoblauchzehe
-  Petersilie, glatt
-  Naturjoghurt aus Saland



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

2 Backblech, 1 Auflaufform, 1 Knoblauchpresse und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frischer Flammkuchenteig 15)	1 x 260 g	2 x 260 g
Argentinos, pikant	2 x 40 g	4 x 40 g
Pimientos de Padrón	1 x 200 g	2 x 200 g
Crème fraîche light 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Reibekäse aus Saland 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	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. 470 g)
Brennwert	802 kJ/ 192 kcal	3784 kJ/ 904 kcal
Fett	10.8 g	50.8 g
– davon ges. Fettsäuren	1.5 g	7 g
Kohlenhydrate	15.1 g	71.2 g
– davon Zucker	4.9 g	23.2 g
Eiweiss	7.5 g	35.6 g
Salz	0.95 g	4.49 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 Ofen vorheizen

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



2 Kleine Vorbereitung

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.

Argentinos in kleine Würfel schneiden.

Petersilienblätter fein hacken.



3 Flammkuchen belegen

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

Flammkuchenteig gleichmässig mit der **Crème fraîche Light** bestreichen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Dann mit **Zwiebelringen**, **Argentinos** würfeln und **geriebenem Käse** bestreuen.



4 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.

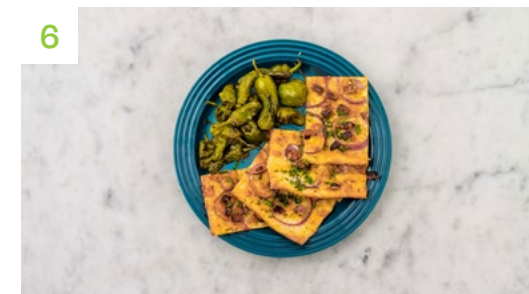
Tipp: Wenn Du Dir die typische Bräune auf den Pimientos wünschst, schalte den Backofen, nachdem Du den Flammkuchen aus dem Ofen geholt hast, für ca. 2 – 5 Min. auf die Grillfunktion.



5 Währenddessen

Knoblauch abziehen, in eine kleine Schüssel pressen und mit **Joghurt**, **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.



6 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 <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





Spanish tarte flambée with spicy Argentino sausages and Padrón peppers

10 min. preparation 30–40 minutes • 904 kcal • Cook on day 5

29



-  Fresh tarte flambée dough
-  Spicy Argentino sausages
-  Padrón peppers
-  Crème fraîche light
-  Grated cheese from Saland
-  Red onion
-  Mayonnaise
-  Garlic clove
-  Flat leaf parsley
-  Plain yoghurt from Saland

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, pepper*, salt*

Cooking utensils

2 baking trays, 1 oven dish, 1 garlic press and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh tarte flambée dough 15)	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 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Grated cheese from Saland 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Plain yoghurt from Saland 7)	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. 470 g)
Calories	802 kJ/192 kcal	3784 kJ/904 kcal
Fat	10.8 g	50.8 g
– of which saturated fats	1.5 g	7 g
Carbohydrate	15.1 g	71.2 g
– of which sugar	4.9 g	23.2 g
Protein	7.5 g	35.6 g
Salt	0.95 g	4.49 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.

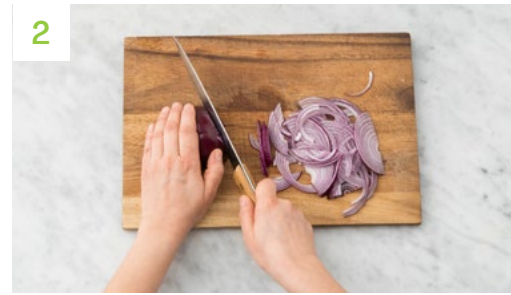
Allergens: **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard **15)** Wheat

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



Preheat the oven

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



Get prepped

Peel the onion and slice it into thin rings.

Cut the sausages into small cubes.

Finely chop the parsley leaves.



Top the tarte flambée

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

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.



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.

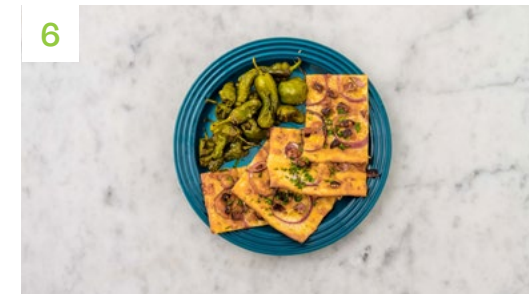
Tip: If you want the peppers to get their typical brown colour, switch the oven to grill mode for 2–5 min. after taking the tarte flambée out.



Meanwhile

Peel the garlic, press it into a small bowl, and mix it with the yoghurt, 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.



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/



Tarte flambée à l'espagnole au chorizo argentin piquant et pimientos de Padrón

Préparation en 10 min 30 – 40 minutes • 904 kcal • Cuisiner au 5e jour

29



Tarte flambée fraîche



Chorizo argentin piquant



Pimientos de Padrón



Crème fraîche légère



Fromage râpé de Saland



Oignon rouge



Mayonnaise



Gousse d'ail



Persil, plat



Yogourt nature de Saland



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive*, poivre*, sel*

Ustensiles de cuisine

2 plaques de four, 1 moule à gratin, 1 presse-ail et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte fraîche pour tarte flambée 15)	1 x 260 g	2 x 260 g
Chorizo argentin piquant	2 x 40 g	4 x 40 g
Pimientos de Padrón	1 x 200 g	2 x 200 g
Crème fraîche légère 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage râpé de Saland 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt nature de Saland 7)	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. 470 g)
Valeur calorique	802 kJ/ 192 kcal	3784 kJ/ 904 kcal
Lipides	10,8 g	50,8 g
- dont acides gras saturés	1,5 g	7 g
Glucides	15,1 g	71,2 g
- dont sucre	4,9 g	23,2 g
Protéines	7,5 g	35,6 g
Sel	0,95 g	4,49 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

Peler l'oignon et débiter en fines rondelles.

Couper le chorizo argentin en petits dés.

Hacher finement les feuilles de persil.



3 Garnir la tarte flambée

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

Recouvrir uniformément la pâte à tarte flambée de crème fraîche légère et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Puis parsemer de rondelles d'oignons et de dés de chorizo argentin, et saupoudrer de fromage râpé.



4 Assaisonner les pimientos de Padrón

Dans un moule à gratin, mélanger les pimientos de Padrón à 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et assaisonner généreusement de sel*.

Enfourner la plaque avec la tarte flambée à mi-hauteur et les pimientos de Padrón sur le niveau inférieur et cuire 12 à 16 min.

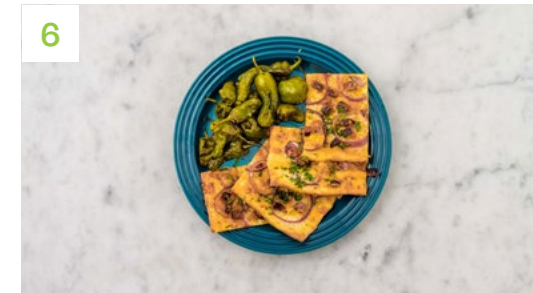
Astuce : Si vous souhaitez obtenir des piments d'une couleur marron typique, mettez le four en position grill pendant 2 à 5 min env., après avoir sorti la tarte flambée du four.



5 Pendant ce temps

Peler l'ail, le presser dans un bol, ajouter le yogourt, la mayonnaise et la moitié du persil haché et mélanger. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Astuce : Si vous trouvez que l'ail cru est trop fort, vous pouvez également enfourner l'ail non épluché pendant 10 min env.



6 Dresser

Retirer la tarte flambée du four, parsemer du reste de persil, la couper en portions et la répartir sur des assiettes.

Ajouter les 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/

