

Fladenbrot-Pizza Bianca mit Kräuterseitlingen dazu Rüebl-Birnen-Salat

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 4.712 kj/1.126 kcal • Tag 2 kochen

15



Fladenbrot



Crème Fraîche



Baby-Kräuterseitlinge



braune Champignons



Frühlingszwiebel



Birne



Rüebl



Petersilie



Worcester Sauce



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

Gut, im Haus zu haben

Oliveneröl*, Öl*, Weissschwarz*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Gemüseschäler und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Fladenbrot 1 8	1 x 400 g	2 x 400 g
Crème Fraîche 5	1 x 200 g	2 x 200 g
Baby-Kräuterseitlinge	1 x 150 g	2 x 150 g
braune Champignons	1 x 100 g	1 x 200 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Birne	1 x 200 g	2 x 200 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Weissweinessig*, Olivenöl*, Öl*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut, im Haus zu haben.

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

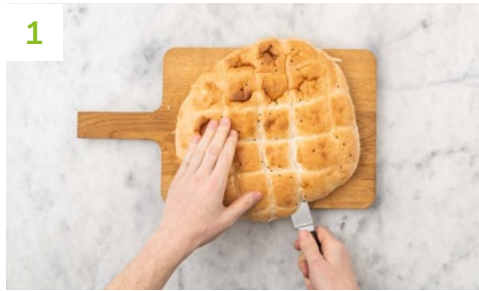
Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	698 kJ/167 kcal	4.712 kJ/1.126 kcal
Fett	8.81 g	59.50 g
- davon ges. Fettsäuren	0.47 g	3.16 g
Kohlenhydrate	18.00 g	121.51 g
- davon Zucker	3.68 g	24.84 g
Eiweiss	3.78 g	25.50 g
Salz	0.555 g	3.748 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide **5)** Milch **8)** Sesamsamen.



Fladenbrot backen

Fladenbrot waagrecht aufschneiden und die Schnittflächen mit je 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** bestreichen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, 10 – 12 Min. im Ofen aufbacken lassen und nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.



Rüebli-Birnen-Salat

In der Zwischenzeit **Rüebli** und **Birne** schälen. Beides grob in eine grosse Schüssel raspeln, mit **Salz***, **Pfeffer***, 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und 1 TL [2 TL] **Essig*** abschmecken. **Rüebli**salat mischen.



Pilze schneiden

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. **Crème Fraîche** und **gehackte Petersilie** in einer kleinen Schüssel verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Champignons** und **Kräuterseitlinge** in ca. 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



Pilze anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. Weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Champignons** darin für 3 – 4 Min. anschwitzen. **Kräuterseitlinge** und **Worcester Sauce** hinzufügen und für weitere 2 – 3 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fladenbrot-Pizza belegen

Fladenbrot mit der **Crème Fraîche** bestreichen und **Pilze** und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** darauf verteilen.



Anrichten

Fladenbrot-Pizza portionieren und auf Teller verteilen. Den **Salat** dazureichen und geniessen.

En Guete!

Kräuterseitlinge

Die Pilze tragen einen weissen Flaum am Stielende. Er entsteht ganz natürlich und ist unbedenklich.

Pita bread pizza bianca with trumpet mushrooms served with carrot and pear salad

Vegetarian 25 – 35 minutes • 4.712 kj/1.126 kcal • Cook on day 2

15



Pita bread



Crème fraîche



Baby trumpet
mushrooms



Brown mushrooms



Spring onion



Pear



Carrots



Parsley



Worcester sauce



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

Good to have at hand

Olive oil*, oil*, white wine vinegar*, pepper*, salt*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small bowl, 1 vegetable peeler and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Flatbread 1 8)	1 x 400 g	2 x 400 g
Crème fraîche 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Baby trumpet mushrooms	1 x 150 g	2 x 150 g
Brown mushrooms	1 x 100 g	1 x 200 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Pear	1 x 200 g	2 x 200 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Worcester sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
White wine vinegar*, olive oil*, oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

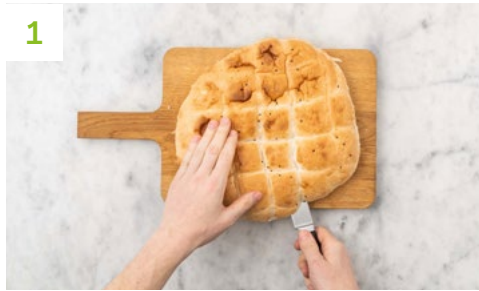
Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx.1000g)
Calories	698 kJ/167 kcal	4.712 kJ/1.126 kcal
Fat	8.81 g	59.50 g
- incl. saturated fats	0.47 g	3.16 g
Carbohydrate	18.00 g	121.51 g
- incl. sugar	3.68 g	24.84 g
Protein	3.78 g	25.50 g
Salt	0.555 g	3.748 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: **1)** Cereals containing gluten **5)** Milk **8)** Sesame seeds.



Bake pita bread

Slice the **pita bread** horizontally and brush the insides with 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil*** each. Put on a baking paper lined with baking paper and crisp up in the oven for 10-12 min., turning once halfway through the baking time.



Carrot and pear salad

In the meantime, peel **carrots** and **pear**. Grate both roughly into a large bowl and season with **salt***, **pepper***, 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil*** and 1 tsp. [2 tsp.] **vinegar***. Mix the **carrot salad**.



Chop mushrooms

Pluck the **parsley** leaves and chop finely.

Mix **crème fraîche** and **chopped** parsley in a small bowl and season with **salt*** and **pepper***. Cut **mushrooms** and **trumpet mushrooms** into slices approx. 0.5 cm thick.

Cut the white and green parts of the **spring onion** into thin rings and keep them separate.



Sauté mushrooms

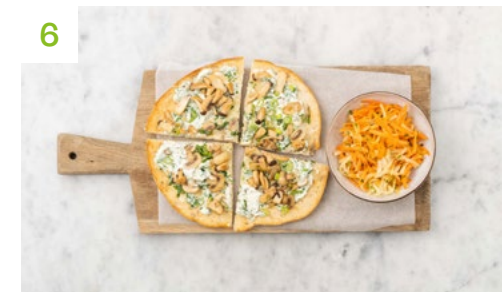
Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan.

Sauté white part of the **spring onion** and mushrooms for 3-4 min. Add **trumpet mushrooms** and **Worcester sauce** and sauté for another 2-3 min. Season with **salt*** and **pepper***.



Add toppings to pita bread pizza

Brush **pita bread** with **crème fraîche** and top with mushrooms and the green part of the **spring onion**.



Serve

Divide up **pita bread pizza** and serve on plates. Serve with the **salad** and enjoy.

Bon appetit!

Pizza de pain pita Bianca aux pleurotes du panicaut avec une salade de carottes et de poires

Végétarien 25 - 35 minutes - 4.712 kj/1.126 kcal • Cuisiner au 2e jour

15



Pain pita



Crème fraîche



Pleurotes du panicaut



Champignons bruns



Oignon de printemps



Poire



Carottes



Persil



Sauce Worcester



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Huile d'olive*, huile*, vinaigre de vin blanc*,
poivre*, sel*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four et du papier de cuisson, 1 grande poêle, 1 grand saladier, 1 petit bol, 1 économe et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pain pita 1) 8)	1 x 400 g	2 x 400 g
Crème fraîche 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Pleurotes du panicaut	1 x 150 g	2 x 150 g
Champignons bruns	1 x 100 g	1 x 200 g
Oignon de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Poire	1 x 200 g	2 x 200 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Vinaigre de vin blanc*, huile d'olive*, huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

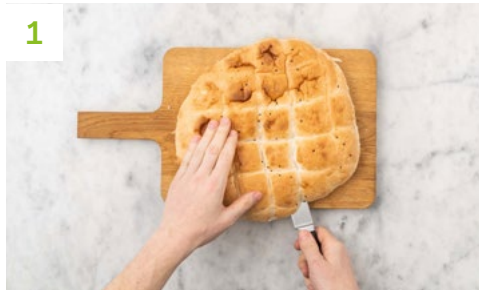
Valeurs nutritionnelles moyennes pour

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

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	698 kJ/167 kcal	4.712 kJ/1.126 kcal
Lipides	8.81 g	59.50 g
- dont acides gras saturés	0.47 g	3.16 g
Glucides	18.00 g	121.51 g
- dont sucre	3.68 g	24.84 g
Protéines	3.78 g	25.50 g
Sel	0.555 g	3.748 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 : **1)** céréales contenant du gluten **5)** lait **8)** graines de sésame.



Cuisson du pain pita

Couper le **pain pita** en tranches horizontales et badigeonner les surfaces coupées d'1 cs [2 cs] d'**huile d'olive*** chacune. Les placer sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et enfourner 10 à 12 min, en les retournant une fois à mi-cuisson.



Salade de carottes et de poires

En attendant, éplucher les **carottes** et la **poire**. Râper grossièrement les deux dans un grand saladier, assaisonner avec du **sel***, du **poivre***, 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive*** et 1 cc [2 cc] de **vinaigre***. Mélanger la **salade de** carottes.



Couper les champignons

Arracher et hacher finement les **feuilles de persil**. Mélanger la **crème fraîche** et le **persil haché** dans un petit bol et assaisonner de **sel*** et de **poivre***. Couper les **champignons** et les pleurotes du panicaut en tranches d'env. 0,5 cm d'épaisseur. Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.



Faire revenir les champignons

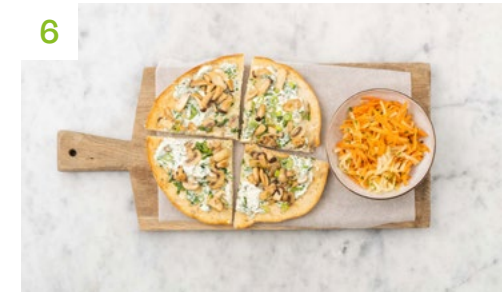
Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile***.

Faire suer la partie blanche de l'**oignon de printemps** et les **champignons** pendant 3 à 4 min. Ajouter les pleurotes du panicaut et la **sauce Worcester** et faire revenir pendant 2 à 3 min encore. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Garnir la pizza de pain pita

Tartiner le pain pita de **crème fraîche** et y placer les **champignons** et la partie verte de l'**oignon de printemps**.



Dresser

Couper la **pizza** en parts et les dresser dans les assiettes. Servir avec la **salade** et déguster.

Bon appétit !