



# Flammkuchen Lahmacun-Style mit tomatig cremigem Hackfleisch und Peperoni

Wenig Vorbereitung 35 – 45 Minuten • 911 kcal • Tag 2 kochen

30



Flammkuchenteig



HelloFresh  
gemischtes Gehacktes



rote Peperoni



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Mezze“



Salatherz (Romana)



Joghurt



Tomatenmark



Buttermilch-Zitronen-  
Dressing



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Salat ab.

## Basiszutaten

Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech, Knoblauchpresse und 2 grosse Schüsseln

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Flammkuchenteig <b>15)</b>	1 x 260 g	2 x 260 g
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x 4 g	2 x 4 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Joghurt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomatenmark	1 x 70 g	2 x 70 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml

\*\*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. 580 g)
Brennwert	653 kJ/ 156 kcal	3813 kJ/ 911 kcal
Fett	6,72 g	39,22 g
– davon ges. Fettsäuren	2,23 g	13,03 g
Kohlenhydrate	14,12 g	82,41 g
– davon Zucker	3,84 g	22,40 g
Eiweiss	7,92 g	46,21 g
Salz	0,573 g	3,344 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!)



## Paprika 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.

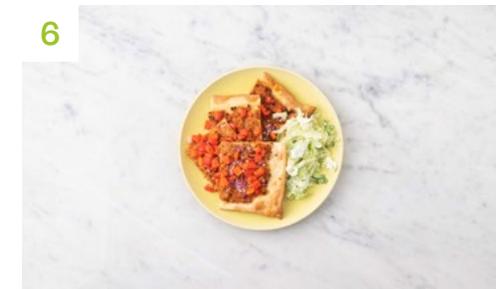
**Flammkuchen** ca. 15 – 18 Min. backen, bis der **Teig** knusprig und das **Hackfleisch** durchgegart ist.



## 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 [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Lahmacun style tarte flambée

with tomatoey creamy minced meat and peppers

Little preparation 35-45 minutes • 911 kcal • Cook on day 2

30



Tarte flambée dough



HelloFresh mixed minced meat



Red pepper



Red onion



Garlic clove



“Hello Mezze” spice mix



Romaine lettuce heart



Yoghurt



Tomato purée



Buttermilk and lemon dressing



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

# Let's get started

Wash vegetables and lettuce.

## Basic ingredients

Salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 baking tray, 1 garlic press and 2 large bowls.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Tarte flambée dough <b>15)</b>	1 x	260 g	2 x	260 g
HelloFresh minced meat	1 x	250 g	1 x	500 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Spice mix "Hello Mezze"	1 x	4 g	2 x	4 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Yoghurt <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
Tomato purée	1 x	70 g	2 x	70 g
Buttermilk and lemon dressing <b>7) 8) 9)</b>	1 x	50 ml	2 x	50 ml

\*\*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. 310 g)
Calories	653 kJ/ 156 kcal	3.813 kJ/ 911 kcal
Fat	6.72 g	39.22 g
- incl. saturated fats	2.23 g	13.03 g
Carbohydrate	14.12 g	82.41 g
- incl. sugar	3.84 g	22.40 g
Protein	7.92 g	46.21 g
Salt	0.573 g	3.344 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!)



### Cut pepper

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

Halve the **pepper**, remove the stalk and core, and cut the **pepper halves** into 1 cm pieces.

Halve the onion and chop it coarsely.

Peel the garlic.



### Season the minced meat

Put minced meat into a large bowl.

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



### Put toppings on tarte flambée

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

Spread the minced meat evenly on the tarte flambée dough.



### Bake tarte flambée

Spread the **pepper** and **onion** on top of the **dough**.

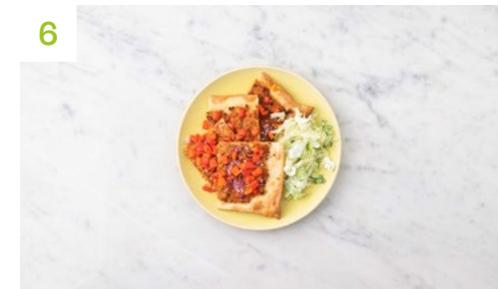
Bake the tarte flambée for approx. 15-18 min. until the **dough** is crisp and minced meat is cooked through.



### For the salad

Cut the lettuce heart in half lengthways, remove the stalk, and cut the lettuce halves into thin strips.

Place the lettuce in a large bowl and mix with the **buttermilk** and lemon **dressing**.



### Serve

After baking, divide the tarte flambée into pieces and arrange 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)





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

Préparation rapide 35 – 45 minutes • 911 kcal • Cuisiner au 2e jour

30



Pâte à tarte flambée



Mélange de viande hachée HelloFresh



Poivrons rouges



Oignon rouge



Gousse d'ail



Mélange d'épices  
« Hello Mezzé »



Laitue romaine



Yogourt



Concentré de tomates



Vinaigrette au babeurre  
et au citron



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

# C'est parti

Laver les légumes et la salade.

## Ingrédients de base

Sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

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

## 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
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Mezzé »	1 x 4 g	2 x 4 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Yogourt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Concentré de tomates	1 x 70 g	2 x 70 g
Sauce au babeurre et au citron <b>7) 8) 9)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml

\*\*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. 580 g)
Valeur calorique	653 kJ/ 156 kcal	3.813 kJ/ 911 kcal
Lipides	6.72 g	39.22 g
- dont acides gras saturés	2.23 g	13.03 g
Glucides	14.12 g	82.41 g
- dont sucre	3.84 g	22.40 g
Protéines	7.92 g	46.21 g
Sel	0.573 g	3.344 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 (comportant 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 les poivrons

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

Couper en deux le **poivron**, retirer la partie dure et les graines, puis les moitiés débiter en dés de 1 cm.

Peler l'**oignon** et le hacher grossièrement.

Peler l'**ail**.



### 2 Assaisonner la viande hachée

Mettre la viande hachée dans un saladier.

Ajouter le « **Hello Mezzé** », le **concentré de tomates**, le **yogourt**, 1 cc [2 cc] de **sel\*** et de **poivre\*** à la **viande hachée** dans le saladier, 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 four.

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



### 4 Cuire la tarte flambée

Répartir les **poivrons** et les **oignons** sur la **pâte**.

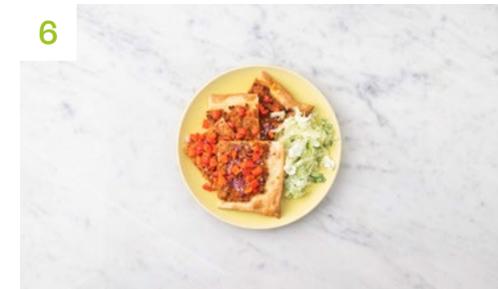
Faire cuire la **tarte flambée** pendant 15 à 18 min jusqu'à ce que la **pâte** soit croustillante et que la **viande hachée** soit bien cuite.



### 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

