

Flammkuchen Lahmacun-Style

mit tomatig cremigem Hackfleisch und Peperoni

10 Min. Vorbereitung 35 – 45 Minuten • 923 kcal • Tag 2 kochen

26



Flammkuchenteig



HelloFresh
gemischtes Gehacktes



Peperoni multicolor



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 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
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 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomatenmark	1 x 70 g	2 x 70 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	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	662 kJ/ 158 kcal	3861 kJ/ 923 kcal
Fett	6.73 g	39.29 g
– davon ges. Fettsäuren	2.23 g	13.00 g
Kohlenhydrate	14.45 g	84.30 g
– davon Zucker	3.88 g	22.65 g
Eiweiss	7.98 g	46.55 g
Salz	0.597 g	3.484 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!)



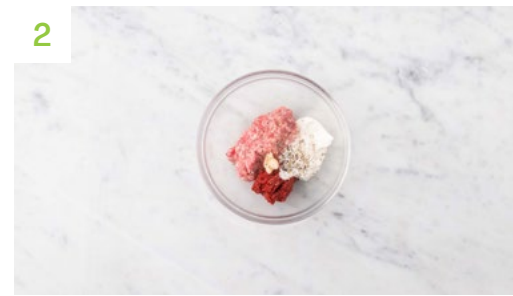
1 Peperoni schneiden

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.



2 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.



3 Flammkuchen belegen

Flammkuchenteig mit dem Papier auf einem Backblech ausrollen.

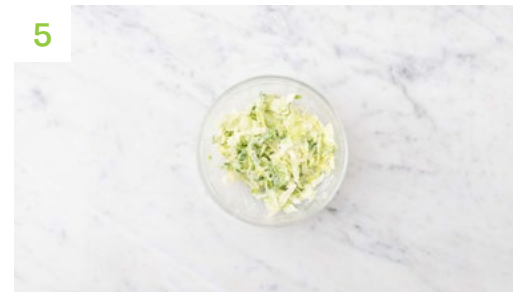
Hackfleisch-Mischung gleichmässig auf dem **Flammkuchenteig** verteilen.



4 Flammkuchen backen

Peperoni und **Zwiebel** auf dem **Teig** verteilen.

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



5 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.



6 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 ein!



Lahmacun-style tarte flambée

with tomatoey creamy minced meat and peppers

10 min. preparation 35-45 minutes • 923 kcal • Cook on day 2



Tarte flambée dough



HelloFresh mixed minced meat



Mixed peppers



Red onion



Garlic clove



"Hello Mezze" spice mix



Romaine lettuce heart



Yoghurt



Tomato purée



Buttermilk-and-lemon dressing

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
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Garlic clove	2 x 4 g	4 x 4 g
"Hello Mezze" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Yoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomato purée	2 x 70 g	2 x 70 g
Buttermilk-and-lemon dressing 7) 8) 9)	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. 580 g)
Calories	662 kJ/ 158 kcal	3861 kJ/ 923 kcal
Fat	6.73 g	39.29 g
- of which saturated fats	2.23 g	13.00 g
Carbohydrate	14.45 g	84.30 g
- of which sugar	3.88 g	22.65 g
Protein	7.98 g	46.55 g
Salt	0.597 g	3.484 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 pepper halves into strips 1 cm thick.

Halve and coarsely chop the onion.

Peel the garlic.



2 Season the mince

Put the mince into a large bowl.

Add the "Hello Mezze", 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.

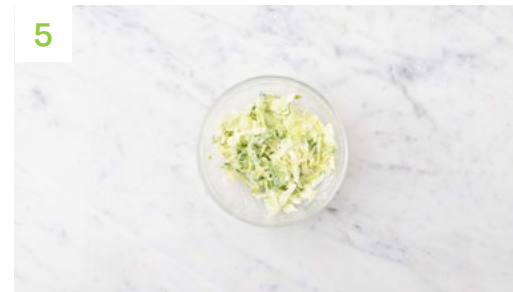
Spread the minced meat evenly on the tarte flambée dough.



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 lettuce halves into thin strips.

Put the lettuce in a large bowl and mix with the buttermilk-and-lemon dressing.



6 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!



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

Préparation en 10 min 35 – 45 minutes • 923 kcal • Cuisiner au 2e jour

26



Pâte à tarte flambée



Mélange de viande hachée HelloFresh



Poivrons multicolores



Oignon rouge



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Mezzé »



Cœur de 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.

Basiques dans votre cuisine*

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 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
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 Mezze »	1 x 4 g	2 x 4 g
Cœur de laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Yogourt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Concentré de tomates	2 x 70 g	2 x 70 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	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

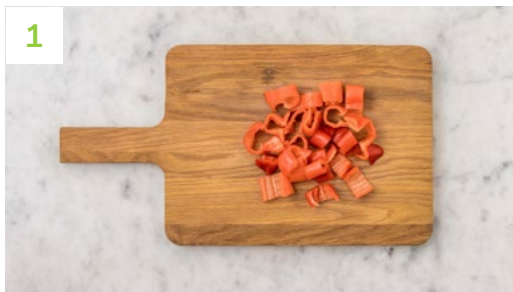
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 580 g)
Valeur calorique	662 kJ/ 158 kcal	3861 kJ/ 923 kcal
Lipides	6,73 g	39,29 g
- dont acides gras saturés	2,23 g	13,00 g
Glucides	14,45 g	84,30 g
- dont sucre	3,88 g	22,65 g
Protéines	7,98 g	46,55 g
Sel	0,597 g	3,484 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 !)



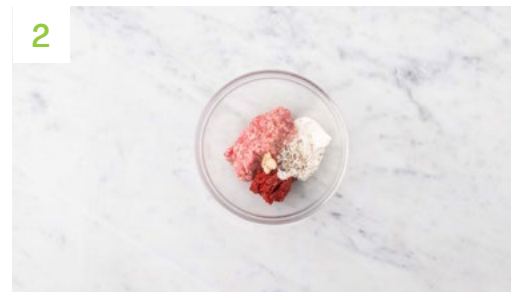
1 Couper le poivron

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 four.

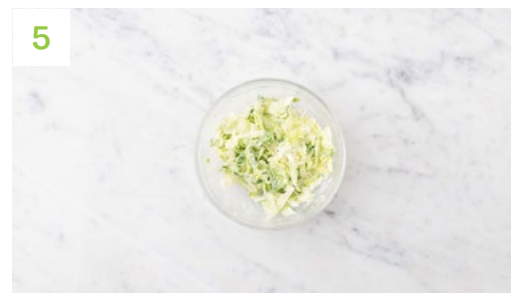
Répartir uniformément le mélange de viande hachée sur la pâte à tarte flambée.



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 !

