



# GEMÜSE-FLAMMKUCHEN

mit Crème fraîche, Rucola und frischem Oregano



## HELLO RUCOLA!

Rucola, auch Rauke genannt, schmeckt nicht nur würzig frisch, er ist dazu noch sehr gesund. Mit 62 mg Vitamin C auf 100 g ist er ein echtes Kraftpaket.



frischer Flammkuchenteig



rote Peperoni



Oregano



rote Zwiebel



Crème fraîche



Rucola



braune Champignons

25 Minuten

Stufe 1

leichter Genuss

Zeit sparen

veggie

Neuentdeckung

Ob Pizza oder Flammkuchen, beide kommen aus dem Backofen und sind heiss und lecker! Das Tolle: Du kannst entscheiden, was draufkommt. Wir haben uns heute für viel rote Peperoni, Champignons und Rucola entschieden. Und weil der Backofen die halbe Arbeit übernimmt, kannst Du bereits entspannen.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Was zum Kochen gebraucht wird eine **kleine Schüssel**, ein **Backblech** und eine **grosse Schüssel**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

**Braune Champignons** in dünne Scheiben schneiden. **Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.



## 2 FÜR DEN RUCOLA-CRÈME FRAÎCHE

1/2 des **Rucola** in grobe Stücke hacken und in eine kleine Schüssel geben. **Oregano** grob hacken und zusammen mit **Crème fraîche**, ½ EL [1 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** mit dem gehackten **Rucola** vermischen.



## 3 FLAMMKUCHEN BESTREICHEN

**Flammkuchenteig** auf einem Backblech ausrollen und mit dem **Rucola-Crème fraîche** bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand lassen.

★ **TIPP:** Du kannst das mitgelieferte Backpapier vom Flammkuchenteig nutzen.



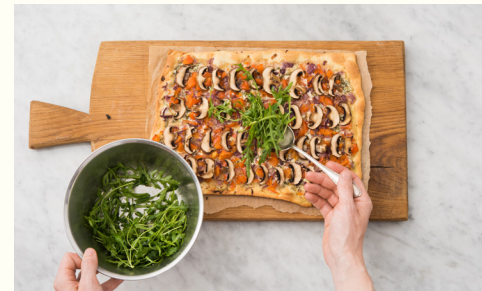
## 4 FLAMMKUCHEN BELEGEN

**Champignonscheiben**, **Peperoniwürfel** und **Zwiebelstreifen** gleichmässig darauf verteilen. **Flammkuchen** auf der mittleren Schiene im Backofen etwa 13–15 Min. knusprig backen.



## 5 IN DER ZWISCHENZEIT

Restlichen **Rucola** in einer grossen Schüssel in ½ EL [1 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** marinieren.



## 6 ANRICHTEN

Nach der Backzeit **Gemüse-Flammkuchen** aus dem Backofen nehmen und mit dem marinierten **Rucola** bestreuen. Dann in Stücke schneiden, auf Teller verteilen und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
braune Champignons	150 g	300 g
rote Peperoni	1	2
rote Zwiebel	1	2
Rucola	50 g	100 g
Oregano	10 g	10 g
Crème fraîche 7)	90 g	180 g
frischer Flammkuchenteig 1) 7)	1	2

**GUT IM HAUS ZU HABEN:** Olivenöl, Salz, Pfeffer  
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

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

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	588 kJ/141 kcal	2663 kJ/636 kcal
Fett	7 g	31 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	16 g
Kohlenhydrate	16 g	72 g
– davon Zucker	3 g	12 g
Eiweiss	4 g	18 g
Ballaststoffe	2 g	5 g
Salz	1 g	5 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

## UNSERE LIEFERANTEN

Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest, welche Zutaten bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter „Unsere Lieferanten“.

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

📷 📺 📱 #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



# VEGETABLE TARTE FLAMBÉE

with crème fraîche, rocket and fresh oregano



## HELLO ROCKET!

Rocket, also known as arugula, doesn't just have a fresh, spicy taste but is also very healthy. With 62 mg of vitamin C in every 100 g, it's a real power pack.



Fresh tarte flambée



Oregano



Crème fraîche



Brown mushrooms



dough Red peppers



Red onions



Rocket

25 minutes

Level 1

Light meal

Save time

Veggie

A new discovery

Pizza and tarte flambée – they both come out of the oven and they're both delicious! And the great thing is that you can decide what to put on them. Today we've chosen a lot of red peppers, mushrooms and rocket. And while the oven is doing half of the work you can take a break and relax.

Wash the vegetables and herbs. Preheat the oven to 220°C top/bottom heat (200°C fan oven).  
You will also need: a **small bowl**, a **baking tray** and a **large bowl**.



## 1 PREPARE VEGETABLES

Cut the **brown mushrooms** into thin slices. Cut **peppers** in half, remove the core, and cut the **pepper** halves into cubes approx. 2 cm in size. Peel and halve **red onion** and cut into thin half-moons.



## 2 FOR THE ROCKET AND CRÈME FRAÎCHE

Chop ½ of the **rocket** into large pieces and put them into a small bowl. Chop **oregano** coarsely and mix with the chopped **rocket**, **crème fraîche**, ½ tbsp. [1 tbsp.] **olive oil**, **salt** and **pepper**.



## 3 SPREAD ONTO TARTE FLAMBÉE

Roll out the **tarte flambée dough** on a baking tray and spread the **rocket** and **crème fraîche** on top of it, leaving a 1 cm edge bare. TIP: You can use the baking paper supplied with the tarte flambée dough.



## 4 ADD TOPPINGS TO TARTE FLAMBÉE

Evenly distribute **mushroom** slices, **pepper** cubes and **onion** slices on top. Bake **tarte flambée** in the oven on the middle shelf for 13-15 min. until crispy.



## 5 MEANWHILE

Marinate the rest of the **rocket** in a large bowl in ½ tbsp. [1 tbsp.] **olive oil**, **salt** and **pepper**.



## 6 ARRANGE

At the end of the baking time, remove the **vegetable tarte flambée** from the oven and sprinkle with the marinated **rocket**. Then cut into pieces, divide between the plates and enjoy.

SERVES 2 | 4

	2P	4P
Brown mushrooms	150 g	300 g
Red peppers	1	2
Red onions	1	2
Rocket	50 g	100 g
Oregano	10 g	10 g
Crème fraîche 7)	90 g	180 g
Fresh tarte flambée dough 1) 7)	1	2

**GOOD TO HAVE AT HAND:** Olive oil, salt, pepper  
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

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

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	588 kJ/141 kcal	2663 kJ/636 kcal
Fat	7 g	31 g
- incl. saturated fats	4 g	16 g
Carbohydrate	16 g	72 g
- incl. sugar	3 g	12 g
Protein	4 g	18 g
Dietary fibre	2 g	5 g
Salt	1 g	5 g

### ALLERGENS

1) Wheat 7) Milk

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

### OUR SUPPLIERS

Organic ingredients are important to us. If you would like to know which ingredients are organic, check out "Our suppliers" at HelloFresh.com.

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

📷 🐦 📘 #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



# TARTE FLAMBÉE AUX LÉGUMES

avec crème fraîche, roquette et origan frais



## HELLO ROQUETTE !

*La roquette a non seulement un goût épicé et frais, mais en plus, elle est excellente pour la santé. Avec 62 mg de vitamine C pour 100 g, c'est un véritable concentré d'énergie.*



Pâte à tarte flambée



Poivron rouge



Oignon rouge



Roquette



fraiche



Origan



Crème fraîche

Champignons bruns

25 minutes

Niveau 1

Régal léger

Gain de temps

Veggie

Redécouverte

Que ce soit la pizza ou la tarte flambée, les deux sortent du four et sont chaudes et bonnes ! Et en plus : vous pouvez décider de ce que vous mettez dessus. Aujourd'hui nous avons choisi beaucoup de poivron rouge, des champignons et de la roquette. Et comme le four fait la moitié du travail, vous pouvez déjà vous détendre.

Laver les **légumes** et les **finest herbes**. Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**). Pour réaliser cette recette, il vous faut un **petit saladier**, une **plaque de four** et un **grand saladier**.



## 1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Couper les **champignons bruns** en rondelles fines. Couper les **poivrons** en deux, enlever les graines et débiter les moitiés de **poivron** en dés d'env. 2 cm. Peler les **oignons rouges**, les couper en deux, puis en fines rondelles.



## 2 POUR LA ROQUETTE À LA CRÈME FRAÎCHE

Hacher 1/2 de la **roquette** en gros morceaux et la mettre dans un petit saladier. Hacher grossièrement l'**origan** et le mélanger à la **roquette** hachée avec la **crème fraîche**, ½ cs [1 cs] d'**huile d'olive**, du **sel** et du **poivre**.



## 3 NAPPER LA TARTE FLAMBÉE

Dérouler la **pâte pour tarte flambée** sur une plaque de four et la recouvrir de la **roquette à la crème fraîche**; laisser une bordure d'env. 1 cm. **ASTUCE** : vous pouvez utiliser le papier de cuisson fourni avec la pâte pour tarte flambée.



## 4 GARNIR LA TARTE FLAMBÉE

Répartir régulièrement les tranches de **champignons**, les dés de **poivrons** et les rondelles d'**oignon** sur la **pâte**. Enfourner la **tarte flambée** à mi-hauteur 13–15 min jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.



## 5 PENDANT CE TEMPS

Laisser mariner le reste de la **roquette** dans un grand saladier dans ½ cs [1 cs] d'**huile d'olive**, du **sel** et du **poivre**.



## 6 DRESSER

Une fois le temps de cuisson écoulé, sortir la **tarte flambée aux légumes** du four et la recouvrir de la **roquette marinée**. Couper en morceaux, répartir sur les assiettes et déguster.

## 2 | 4 PERSONNES

	2	4
Champignons bruns	150 g	300 g
Poivron rouge	1	2
Oignon rouge	1	2
Roquette	50 g	100 g
Origan	10 g	10 g
Crème fraîche 7)	90 g	180 g
Pâte pour tarte flambée 1) 7)	1	2

### INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :

huile d'olive, sel, poivre  
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

☞ 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.

APPORT NUTRITIONNEL MOYEN POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	588 kJ/141 kcal	2663 kJ/636 kcal
Graisse	7 g	31 g
- dont acides gras saturés	4 g	16 g
Glucides	16 g	72 g
- dont sucre	3 g	12 g
Protéines	4 g	18 g
Fibres	2 g	5 g
Sel	1 g	5 g

### ALLERGÈNES

1) blé 7) lait

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des

### NOS FOURNISSEURS

Nous attachons de l'importance au bio. Si vous souhaitez savoir quels ingrédients sont certifiés biologiques, consultez la rubrique « Nos fournisseurs » sur HelloFresh.ch.

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :

## BON APPÉTIT !