

Knuspriger Flammkuchen mit Mozzarella

dazu Salat mit Rucola, Gurke und Radiesli

Vegetarisch **Family** 25 – 35 Minuten • 3.655 kj/874 kcal

6



Natürlicher
Geschmack

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



Flammkuchenteig



rote Zwiebel



Gurke



Mozzarella



Naturjoghurt



Petersilie



Radiesli



Rucola



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Doppelrahmfrischkäse

Gut, im Haus zu haben

Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*, Rotweinessig*

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 und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Flammkuchenteig 1)	1 x 280 g	2 x 280 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Mozzarella 5)	1 x 125 g	2 x 125 g
Naturjoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Rucola	1 x 75 g	1 x 150 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
mittelscharfer Senf 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Doppelrahmfrischkäse 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Olivenöl*, Rotweinessig*	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	600 kj/143 kcal	3.655 kj/874 kcal
Fett	7.75 g	47.22 g
– davon ges. Fettsäuren	2.10 g	12.80 g
Kohlenhydrate	12.85 g	78.35 g
– davon Zucker	2.12 g	12.94 g
Eiweiss	5.01 g	30.53 g
Salz	0.599 g	3.650 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 **2)** Eier **4)** Senf **5)** Milch.



1 Teig vorbereiten

Schnittlauch und **Petersilie** fein hacken und unter den **Frischkäse** rühren.

Flammkuchenteig mit dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen. Teig gleichmässig mit **Kräuterfrischkäse** bestreichen, dabei ca. 1 cm am Rand frei lassen. Mit ein wenig **Salz*** und **Pfeffer*** bestreuen.



2 Flammkuchen backen

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. **Flammkuchen** mit **Zwiebelstreifen** und **Mozzarella**scheiben belegen. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 13 – 15 Min. knusprig backen.



3 In der Zwischenzeit

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Radiesli vierteln.



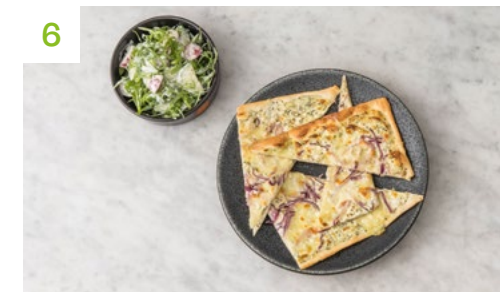
4 Dressing zubereiten

In einer grossen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Senf**, 1 EL [2 EL] **Essig***, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



5 Salat fertigstellen

Rucola, **Gurkenscheiben** und **Radiesli** mit in die grosse Schüssel geben, unterheben und bis zum Anrichten ziehen lassen.



6 Anrichten

Flammkuchen in Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Zusammen mit dem **Salat** geniessen.

En Guete!

Crispy tarte flambée with mozzarella, served with a salad of rocket, cucumber and radishes

Vegetarian Family 25 – 35 minutes • 3.655 kj/874 kcal

6



Tarte flambée dough



Red onion



Cucumber



Mozzarella



Natural yoghurt



Parsley



Radishes



Rocket



Mayonnaise



Medium-hot mustard



Double cream cheese

Good to have at hand

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

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 and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Tarte flambée dough 1)	1 x 280 g	2 x 280 g
Red onions	1 x 80 g	2 x 80 g
Cucumber	1 x 300 g	2 x 300 g
Mozzarella 5)	1 x 125 g	2 x 125 g
Natural yoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Parsley	1 x 10 g **	1 x 10 g
Radishes	1 x 100 g	1 x 200 g
Rocket	1 x 75 g	1 x 150 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Medium-hot mustard 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Double cream cheese 5)	1 x 100 g	2 x 100 g

Olive oil*, red wine vinegar*
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. 1000 g)
Calories	600 kJ/143 kcal	3.655 kJ/874 kcal
Fat	7.75 g	47.22 g
- incl. saturated fats	2.10 g	12.80 g
Carbohydrate	12.85 g	78.35 g
- incl. sugar	2.12 g	12.94 g
Protein	5.01 g	30.53 g
Salt	0.599 g	3.650 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 2) Eggs 4) Mustard 5) Milk.



1 Prepare dough

Finely chop the **chives** and **parsley** and stir them into the **cream cheese**.

Roll out the **tarte flambée** dough with the baking paper on a baking tray. Spread the **herb cream cheese** evenly on the dough, leaving a border of about 1 cm free around the edge. Sprinkle with a little **salt*** and **pepper***.



2 Bake tarte flambée

Peel and halve the **red onion** and cut it into narrow strips.

Cut **mozzarella** into thin slices. Top **tarte flambée** with strips of **onion** and **mozzarella slices**. Then cook in the oven on the middle shelf for 13-15 min. until crispy.



3 Meanwhile

Cut the ends off the **cucumber**, then halve it lengthways and slice it into thin half-moons.

Cut **radishes** into quarters.



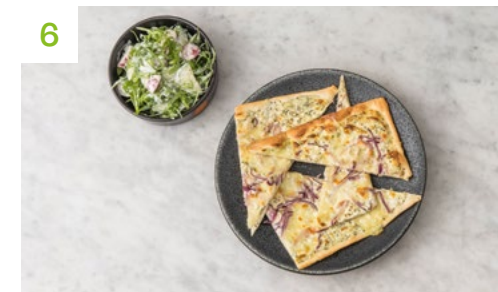
4 Prepare dressing

Mix yoghurt, **mayonnaise**, **mustard**, 1 tbsp. [2 tbsp.] **vinegar***, 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil*** and a little **salt*** and **pepper*** in a large bowl to make a **dressing**.



5 Finish salad

Add the **rocket**, **cucumber slices** and **radishes** to the large bowl, mix together, then leave to infuse until serving.



6 Serve

Cut **tarte flambée** into pieces and apportion onto plates. Enjoy together with the **salad**.

Bon appetit!

Tarte flambée croustillante à la mozzarella, servie avec une salade de roquette, de concombre et de radis

Végétarien Famille 25 – 35 minutes • 3.655 kj/874 kcal

6



Pâte à tarte flambée



Oignon rouge



Concombre



Mozzarella



Yogourt nature



Persil



Radis



Roquette



Mayonnaise



Moutarde mi-forte



Fromage frais double
crème

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 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte pour tarte flambée 1)	1 x 280 g	2 x 280 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Mozzarella 5)	1 x 125 g	2 x 125 g
Yogourt nature 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Roquette	1 x 75 g	1 x 150 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Moutarde mi-forte 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Fromage frais double crème 5)	1 x 100 g	2 x 100 g

huile d'olive*, vinaigre de vin rouge* 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	600 kJ/143 kcal	3.655 kJ/874 kcal
Lipides	7.75 g	47.22 g
- dont acides gras saturés	2.10 g	12.80 g
Glucides	12.85 g	78.35 g
- dont sucre	2.12 g	12.94 g
Protéines	5.01 g	30.53 g
Sel	0.599 g	3.650 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 2) œufs 4) moutarde 5) lait.



1 Préparer la pâte

Hacher finement la **ciboulette** et le **persil** et les incorporer au **fromage frais**.

Dérouler la **pâte à tarte flambée** avec le papier sulfurisé sur une plaque de four. La napper uniformément de **fromage frais** aux **fines herbes** en laissant une bordure d'env. 1 cm. **Saler*** et **poivrer*** légèrement.



2 Cuire la tarte flambée

Peler l'**oignon rouge**, couper en deux, puis en fines rondelles.

Couper la **mozzarella** en fines tranches. Garnir la **tarte flambée** de rondelles d'**oignon** et de tranches de **mozzarella**. L'enfourner à mi-hauteur 13 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.



3 Pendant ce temps

Retirer les extrémités du **concombre**, puis le couper en fines demi-lunes.

Couper les **radis** en quatre.



4 Préparer la sauce

Dans un grand saladier, faire une **vinaigrette** en mélangeant le **yogourt**, la **mayonnaise**, la moutarde, 1 cs [2 cs] de **vinaigre***, 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive***, un peu de **sel*** et de **poivre***.



5 Préparer la salade

Ajouter la **roquette**, les tranches de **concombre** et les **radis** dans le saladier, mélanger et laisser mariner jusqu'au moment de servir.



6 Dresser

Couper la **tarte flambée** et répartir les morceaux sur les assiettes. Déguster avec la **salade**.

Bon appétit !