

# Knuspriger Flammkuchen mit Mozzarella

dazu Salat mit Rucola, Gurke und Radiesli

Vegetarisch **Family** 25 – 35 Minuten • 3.572 kj/854 kcal • Tag 3 kochen

7



Flammkuchenteig



rote Zwiebel



Gurke



Mozzarella



Naturjoghurt



Schnittlauch



Radiesli



Rucola



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Doppelrahmfrischkäse



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

**Gut, im Haus zu haben**

Olivener Öl\*, 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 <b>1)</b>	1 x 280 g	2 x 280 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Mozzarella <b>5)</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
Naturjoghurt <b>5)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Schnittlauch	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 <b>2) 4)</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
mittelscharfer Senf <b>4)</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Doppelrahmfrischkäse <b>5)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Olivenöl*, Rotweinessig*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	586 kJ/140 kcal	3.572 kJ/854 kcal
Fett	7.49 g	45.68 g
- davon ges. Fettsäuren	3.23 g	19.68 g
Kohlenhydrate	12.80 g	78.00 g
- davon Zucker	2.19 g	13.35 g
Eiweiss	4.83 g	29.42 g
Salz	0.609 g	3.709 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2)** Eier oder Eierzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milchzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



## 1 Teig vorbereiten

**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 **Mozzarellascheiben** 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.



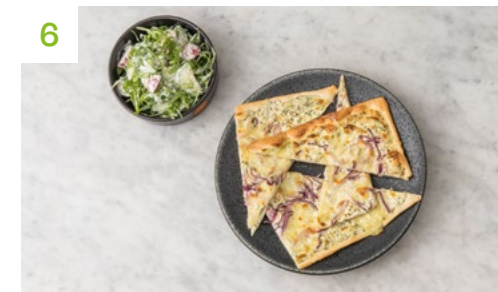
## 4 Dressing zubereiten

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!

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!







# Crispy tarte flambée with mozzarella, served with a rocket, cucumber and radish salad

Vegetarian Family 25-35 minutes • 3.572 kj/854 kcal • Cook on day 3

7



Tarte flambée dough



Red onion



Cucumber



Mozzarella



Plain yoghurt



Chives



Radishes



Rocket



Mayonnaise



Medium-hot mustard



Double cream cheese



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

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 <b>1)</b>	1 x 280 g	2 x 280 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Mozzarella <b>5)</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
Plain yoghurt <b>5)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Chives	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 <b>2) 4)</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Medium-hot mustard <b>4)</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Double cream cheese <b>5)</b>	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	586 kJ/140 kcal	3.572 kJ/854 kcal
Fat	7.49 g	45.68 g
- incl. saturated fats	3.23 g	19.68 g
Carbohydrate	12.80 g	78.00 g
- incl. sugar	2.19 g	13.35 g
Protein	4.83 g	29.42 g
Salt	0.609 g	3.709 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 (wheat) or products thereof **2)** Eggs or egg products **4)** Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose).

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



## 1 Prepare dough

Finely chop the parsley and stir it 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 the mozzarella into thin slices.

Top the tarte flambée with strips of onion and mozzarella slices.

Then cook in the oven on the middle shelf for 13-15 minutes until crispy.



## 3 Meanwhile

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

Cut the radishes into quarters.



## 4 Prepare dressing

Mix the 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 marinate until serving.



## 6 Serve

Cut the tarte flambée into slices and apportion onto plates.

Enjoy together with the salad.

## Bon appetit!

You 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 croustillante à la mozzarella,

servie avec une salade de roquette, de concombre et de radis

Végétarien Family 25 – 35 minutes • 3.572 kj/854 kcal • Cuisiner au 3e jour

7



Pâte à tarte flambée



Oignon rouge



Concombre



Mozzarella



Yogourt nature



Ciboulette



Radis



Roquette



Mayonnaise



Moutarde mi-forte



Fromage frais double crème



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**

Huile d'olive\*, poivre\*, sel\*, vinaigre de vin rouge\*



# 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 200 g	2 x 200 g
Mozzarella 5)	1 x 125 g	2 x 125 g
Yogourt nature 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Ciboulette	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.

\*\*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. 1.000 g)
Valeur calorique	586 kJ/140 kcal	3.572 kJ/854 kcal
Lipides	7.49 g	45.68 g
- dont acides gras saturés	3.23 g	19.68 g
Glucides	12.80 g	78.00 g
- dont sucre	2.19 g	13.35 g
Protéines	4.83 g	29.42 g
Sel	0.609 g	3.709 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 (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten 2) œufs ou produits à base d'œufs 4) moutarde ou produits à base de moutarde 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



### 1 Préparer la pâte

Hacher finement 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 en quatre les **radis**.



### 4 Préparer la vinaigrette

Dans un 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 !

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) !

