



Knuspriger Kohlrabi-Lauch-Flammkuchen

mit fruchtigem Salat



HELLO KOHLRABI!

Der Geschmack des Kohlrabi wird durch die Anbaumethode bestimmt. Während Kohlrabi aus dem Treibhaus eher milder schmecken, haben die Freiland-Kohlrabi einen würzigen Geschmack.



Flammkuchenteig



Kohlrabi



Lauch



Crème fraîche



Romanasalat



Knoblauchzehe



Reibkäse



Cranberrys

20 Minuten

Stufe 1

veggie

Es ist Zeit für einen feinen Flammkuchen! Lauch sorgt bei diesem knusprigen Geschmackserlebnis für die ganz besondere Würze. Dieses Rezept eignet sich ausserdem bestens für einen gemütlichen Abend mit Freunden. Schnell zubereitet, raffiniert und so lecker! Bon Appetit!

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: ein **Backblech**, eine **kleine Schüssel** und eine **grosse Schüssel**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Weisse und hellgrüne Teile vom **Lauch** in dünne Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen und klein schneiden.



2 CRÈME FRAÎCHE VORBEREITEN

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche** und kleingeschnittenen **Knoblauch** vermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



3 FLAMMKUCHENTEIG BESTREICHEN

Flammkuchenteig auf einem **Backblech** ausrollen dann dünn mit **Crème fraîche** bestreichen.



4 FLAMMKUCHEN BELEGEN

Lauchringe und **Kohlrabiwürfel** gleichmässig auf dem bestrichenen **Flammkuchenteig** verteilen, mit **Reibkäse** bestreuen. **Flammkuchen** auf der mittleren Schiene im Backofen 12–15 Min. backen, bis der **Käse** bräunlich zerlaufen ist.



5 SALAT ZUBEREITEN

Blätter vom **Romanasalat** lösen und in dünne Streifen schneiden. In einer grossen Schüssel 2 EL [4 EL] **Olivenöl**, 1 EL [2 EL] **Essig** sowie ein wenig **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Salatstreifen** und **Cranberrys** vorsichtig unter das **Dressing** heben.



6 ANRICHTEN

Kohlrabi-Lauch-Flammkuchen nach dem Backen aus dem Backofen holen, in Stücke schneiden, auf Teller verteilen und zusammen mit dem fruchtigen **Salat** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Flammkuchenteig (Rolle) 1)	1	2
Lauch, Kohlrabi	1	2
Knoblauchzehe ☞	1/2	1
Cranberrys 12) 15)	20 g	40 g
Crème fraîche 7)	90 g	180 g
Reibkäse 7)	50 g	100 g
Romanasalat	1	2

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Pfeffer, Olivenöl, Essig

Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☞ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	562 kJ/134 kcal	3375 kJ/806 kcal
Fett	6 g	38 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	14 g	83 g
– davon Zucker	4 g	22 g
Eiweiss	4 g	25 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	<1 g	6 g

ALLERGENE

1) Gluten 7) Lactose 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

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

En Guete!



Crispy kohlrabi and leek tarte flambée

with fruity salad



HELLO KOHLRABI!

The taste of kohlrabi is determined by the way in which it is cultivated. While kohlrabi from a greenhouse tastes milder in general, the open land variety has a spicy taste.



Tarte flambée dough



Kohlrabi



Leek



Crème fraîche



Romaine lettuce



Garlic cloves



Grated cheese



Cranberries

20 minutes

Level 1

Veggie

It's time for a fine tarte flambée! Leek enhances the crispy taste with its very special flavour. This recipe is perfect for a cosy evening with friends. Quick, sophisticated and so delicious! Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Prepare all ingredients and utensils. Preheat oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven). You will also need: an oven, a baking tray, a small bowl and a **large** bowl.



1 PREPARE VEGETABLES

Peel **kohlrabi** and cut into approx. 1 cm cubes. Cut the white and light-green parts of the leek into thin rings. Peel and chop garlic.



2 PREPARE CRÈME FRAÎCHE

Roll out the flambée dough on a baking tray. In a small bowl, mix the **crème fraîche** and the chopped garlic and season with salt and pepper.



3 SPREAD ONTO TARTE FLAMBÉE DOUGH

Spread **crème fraîche** thinly onto the tarte flambée dough.



4 PUT TOPPINGS ON TARTE FLAMBÉE

Apportion leek rings and **kohlrabi** cubes evenly on the tarte flambée dough and sprinkle with grated cheese. Bake tarte flambée on the middle shelf of the oven for 12-15 min. until the cheese is melted and slightly brown.



5 PREPARE SALAD

Pluck the leaves from the romaine lettuce and cut it into thin strips. In a large bowl mix together 2-3 tbsp. [4-6 tbsp.] **olive** oil, 1-2 tbsp. [2-4 tbsp.] vinegar and a little salt and pepper. Carefully mix strips of lettuce and **cranberries** into the **dressing**.



6 ARRANGE

After the baking time, remove **kohlrabi** and leek tarte flambée from the oven and cut it into pieces, apportion it onto plates and enjoy together with the fruity salad.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Tarte flambée pastry (roll) 1)	1	2
Leek, kohlrabi	1	2
Garlic cloves ☞	1/2	1
Cranberries 12) 15)	20 g	40 g
Crème fraîche 7)	90 g	180 g
Grated cheese 7)	50 g	100 g
Romaine lettuce	1	2

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, pepper, (white wine) vinegar, olive oil
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

☞ Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	562 kJ/134 kcal	3375 kJ/806 kcal
Fat	6 g	38 g
– incl. saturated fats	3 g	17 g
Carbohydrate	14 g	83 g
– incl. sugar	4 g	22 g
Protein	4 g	25 g
Dietary fibre	1 g	8 g
Salt	1 g	6 g

ALLERGENS

1) Gluten 7) Lactose 12) Sulphur dioxide and sulphites 15) May contain traces of allergens

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

Bon appetit!

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 croustillante au

chou-rave et poireau

accompagnée d'une salade fruitée



HELLO CHOU-RAVE !

Le goût du chou-rave diffère en fonction de la méthode de culture. Les choux-raves cultivés sous serre sont plutôt doux alors que ceux qui poussent en plein air sont plus épicés.



Pâte pour tarte flambée



Chou-rave



Poireau



Crème fraîche



Laitue romaine



Gousse d'ail



Fromage râpé



Airelles

20 minutes

Niveau 1

Veggie

Il est l'heure d'une bonne tarte flambée ! Le poireau confère à cette expérience gustative croustillante sa note épicée distinctive. Cette recette convient aussi parfaitement pour une soirée entre amis. Vite préparée, raffinée et tellement bonne ! Bon appétit !

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Préparer tous les ingrédients et les ustensiles. Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**). Pour réaliser cette recette, il vous faut également : un four, une plaque de four, un petit saladier et un **grand** saladier.



1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Éplucher le chou-rave et le couper en dés d'env. 1 cm. Couper les parties vert claire et blanche du poireau en fines rondelles. Peler l'ail et le couper en petits morceaux.



2 PRÉPARER LA CRÈME FRAÎCHE

Dérouler la pâte de la tarte flambée sur une plaque de four. Mélanger dans un petit saladier La **crème fraîche** et l'ail haché menu, saler et poivrer.



3 NAPPER LA PÂTE DE TARTE FLAMBÉE

Napper la pâte de tarte flambée d'une fine couche de **crème fraîche**.



4 GARNIR LA TARTE FLAMBÉE

Répartir uniformément les rondelles de poireau et les dés de chou-rave sur la pâte de tarte flambée et recouvrir de fromage râpé. Enfournier la tarte flambée à mi-hauteur 12-25 min. jusqu'à ce que le fromage soit doré et fondant.



5 PRÉPARER LA SALADE

Arracher les feuilles de la salade romaine et la couper en lamelles. Mélanger 2-3 cs [4-6 cs] d'huile d'**olive**, 1-2 cs [2-4 cs] de vinaigre, un peu de sel et de poivre dans un grand saladier. Mélanger doucement les lamelles de salade et les airelles avec le **dressing**.



6 DRESSER

Une fois cuit, sortir la tarte flambée au chou-rave et poireau du four, la couper en morceaux, répartir sur les assiettes et déguster avec la salade fruitée.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES INGRÉDIENTS

	2P	4P
Pâte pour tarte flambée (rouleau) 1)	1	2
Poireau, chou-rave	1	2
Gousse d'ail ⊕	1/2	1
Airelles 12) 15)	20 g	40 g
Crème fraîche 7)	90 g	180 g
Fromage râpé 7)	50 g	100 g
Laitue romaine	1	2

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI : sel, poivre, vinaigre (de vin blanc), huile d'olive
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

⊕ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	562 kJ/134 kcal	3375 kJ/806 kcal
Graisse	6 g	38 g
- dont acides gras saturés	3 g	17 g
Glucides	14 g	83 g
- dont sucre	4 g	22 g
Protéines	4 g	25 g
Fibres	1 g	8 g
Sel	1 g	6 g

ALLERGÈNES

1) gluten **7)** lactose **12)** dioxyde de soufre et sulfites **15)** peut contenir des traces d'allergènes

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

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

   #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch