



# Lachs-Flammkuchen

mit Rucola und Honig-Senf-Dressing, dazu Salat



## HELLO LACHS

*Wusstest Du, dass Stremellachs nicht wie herkömmlicher Rauchlachs kalt, sondern heiss geräuchert wird?  
So schmeckt er feiner, finden wir.*



Stremellachs



Blätterteig



Rucola



mittelscharfer Senf



Crème fraîche



rote Zwiebel



Baby-Romanasalat

20 Minuten

Stufe 1

Express

Tag 1-3 kochen

Wir lieben Flammkuchen und wir lieben Fisch! Mit gesundem Rucola und verfeinert mit Honig-Senf-Dressing wird dieser Flammkuchen zu einem super-einfachen, super-schnellen und super-feinen Gericht! Auch kalt oder am nächsten Tag noch ein Genuss, wenn Du den Boden am Abend vorbereitest. En Guete!

Wasche den **Salat** ab. Zum Kochen benötigst Du ein **Backblech**, **1 kleine Schüssel** und **1 grosse Schüssel**.



## 1 FLAMMKUCHEN VORBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

**Blätterteig** auf einem Backblech ausrollen und mit **Crème fraîche** bestreichen, dabei am Rand ca. 1 cm frei lassen.

Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 2 FLAMMKUCHEN BACKEN

**Rote Zwiebel** abziehen, in Ringe schneiden und diese gleichmässig auf dem **Teig** verteilen.

**Flammkuchen** auf der mittleren Schiene im Backofen 10 – 12 Min. backen, bis die Ränder goldbraun gefärbt sind.



## 3 FÜR DAS HONIG-SENF-DRESSING

In einer kleinen Schüssel **mittelscharfen Senf** mit **Honig\*** und **Essig\*** glatt rühren.



## 4 FÜR DEN SALAT

**Romanasalat** quer in dünne Streifen schneiden und mit der **Hälfte** des **Rucola** in eine grosse Schüssel geben.

**Olivenöl\***, **Essig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** dazu geben und gut mit dem **Salat** vermischen.

**Salat** bis zum Anrichten ziehen lassen.



## 5 LACHS VERTEILEN

Haut vom **Stremellachs** entfernen.

**Lachs** in Stücke zupfen, auf dem fertig gebackenen **Flammkuchen** verteilen und restlichen **Rucola** darüberstreuen.



## 6 ANRICHTEN

**Lachs-Flammkuchen** in Stücke schneiden, **Honig-Senf-Dressing** über den **Rucola** träufeln und zusammen mit dem **Salat** geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Blätterteig 1)	2 x	275 g	4 x	275 g
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
rote Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
mittelscharfer Senf 10)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Stremellachs 4)	1 x	125 g	2 x	125 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Baby-Romanasalat	1 x	170 g	2 x	170 g
Honig*		1 TL		2 TL
Essig*		je 1 TL		je 2 TL
Olivenöl*		1 EL		2 EL
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	100 g	PORTION
Brennwert	446 kJ/107 kcal	2678 kJ/639 kcal
Fett	5 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	2 mg	12 g
Kohlenhydrate	11 g	67 g
– davon Zucker	1 g	5 g
Eiweiss	5 g	30 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	6 g

## ALLERGENE

1) Weizen 4) Fisch 7) Milch 10) Senf

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

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



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

## En Guete!