

# Veganer Flammkuchen mit Kräuterseitlingen

glasiert in Balsamico-Aprikosen-Sauce und Salat

Vegan | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 578 kcal • Tag 3 kochen

19



Flammkuchenteig



Baby-Kräuterseitlinge



gerebelter Thymian



braune Champignons



rote Zwiebel



Veganes cremiges Sojaprodukt



Aprikosenkonfitüre



süßer Senf



Pflücksalat



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Balsamicoessig\*, Wasser\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

1 Backblech, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Flammkuchenteig <b>15)</b>	1 x 260 g	2 x 260 g
Baby-Kräuterseitlinge	1 x 100 g	1 x 200 g
geriebener Thymian	1 x 1 g	1 x 2 g
braune Champignons	1 x 100 g	1 x 225 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Veganes cremiges Sojaprodukt <b>11)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Aprikosenkonfitüre	1 x 25 g	2 x 25 g
süsser Senf <b>9)</b>	2 x 15 ml	4 x 15 ml
Pflücksalat	1 x 50 g	1 x 100 g

\*\*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. 410 g)
Brennwert	592 kJ/ 142 kcal	2417 kJ/ 578 kcal
Fett	4.33 g	17.65 g
– davon ges. Fettsäuren	0.62 g	2.53 g
Kohlenhydrate	19.96 g	81.43 g
– davon Zucker	5.50 g	22.42 g
Eiweiss	4.50 g	18.34 g
Salz	0.667 g	2.720 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:** 9) Senf 11) Soja 15) Weizen

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



## Kleine Vorbereitung

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

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Champignons** halbieren oder vierteln.

**Baby-Kräuterseitlinge** vierteln oder halbieren.



## Pilzen anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Zwiebelstreifen, Champignons** und **Baby-Kräuterseitlingen** darin 4 – 5 Min. braten.

**Aprikosenkonfitüre** und 2 EL [4 EL] **Balsamicoessig\*** hinzufügen, mit 2 EL [4 EL] **Wasser\*** ablöschen und weiterbraten, bis das **Wasser\*** verdunstet ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Für den Aufstrich

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **veganes cremiges Sojaprodukt**, die Hälfte des süssen **Senfs** und **geriebelen Thymian** nach Belieben vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

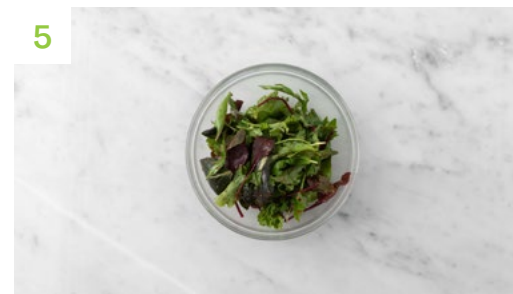


## Flammkuchen backen

**Flammkuchenteig** mit dem Papier auf einem Backblech ausrollen und mit dem **Thymian-Aufstrich** bestreichen.

**Kräuterseitling-Pilz-Mischung** darauf verteilen und nochmals mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

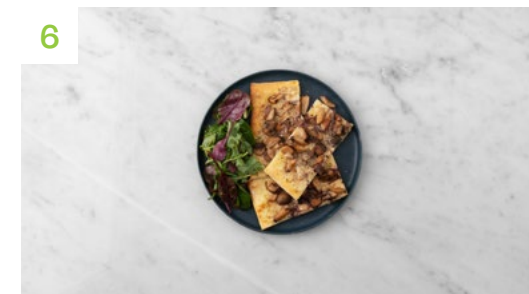
**Flammkuchen** ca. 15 – 18 Min. im Ofen backen, bis der **Teig** knusprig ist.



## Für den Salat

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, restlichen süssen **Senf**, 1 EL [2 EL] **Essig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Salatmischung** dazu geben und kurz vor dem Servieren unterheben.



## Anrichten

**Flammkuchen** in Stücke teilen, auf Teller verteilen und **Salat** daneben anrichten.

## 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!



# Vegan tarte flambée with herby king oyster mushrooms glazed in balsamic apricot sauce with leaf lettuce

Vegan Under 650 calories 35-45 minutes • 578 kcal • Cook on day 3

19



Tarte flambée dough



Baby king oyster



mushrooms



Grated thyme



Brown mushrooms



Red onion  
Vegan creamy soy product



Apricot jam



Sweet mustard



Leaf lettuce

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, pepper\*, balsamic vinegar\*, water\*, olive oil\*

## Cooking utensils

1 baking tray, 1 large frying pan, 1 small bowl and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Tarte flambée dough <b>15</b> )	1 x	260 g	2 x	260 g
Baby king oyster mushrooms	1 x	100 g	1 x	200 g
Dried thyme	1 x	1 g	1 x	2 g
Brown mushrooms	1 x	100 g	1 x	225 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Vegan creamy soy product <b>11</b> )	1 x	100 g	2 x	100 g
Apricot jam	1 x	25 g	2 x	25 g
Sweet mustard <b>9</b> )	2 x	15 ml	4 x	15 ml
Leaf lettuce	1 x	50 g	1 x	100 g

\*\*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. 410 g)
Calories	592 kJ/ 142 kcal	2417 kJ/ 578 kcal
Fat	4.33 g	17.65 g
– of which saturated fats	0.62 g	2.53 g
Carbohydrate	19.96 g	81.43 g
– of which sugar	5.50 g	22.42 g
Protein	4.50 g	18.34 g
Salt	0.667 g	2.720 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: 9**) Mustard **11**) Soya **15**) Wheat

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



## 1 Get prepped

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Halve the onion and cut it into thin strips.

Cut the mushrooms into halves or quarters.

Quarter or halve the baby king oyster mushrooms.



## 2 Sauté the mushrooms

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a large frying pan.

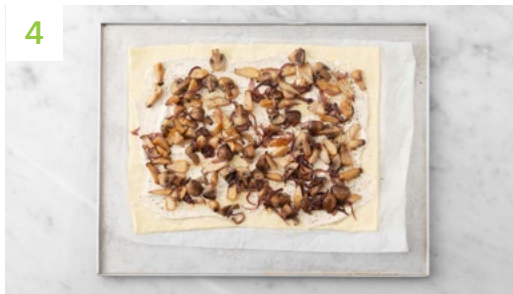
Sauté the onion strips, mushrooms and baby king oyster mushrooms for 4-5 min.

Add the apricot jam and 2 tbsp. [4 tbsp.] balsamic vinegar\*, deglaze with 2 tbsp. [4 tbsp.] water\* and cook until the water\* has evaporated. Season with salt\* and pepper\*.



## 3 For the spread

Meanwhile, in a small bowl, mix the vegan creamy soy product, half of the sweet mustard and the grated thyme to taste. Season with salt\* and pepper\*.



## 4 Bake the tarte flambée

Roll out the tarte flambée dough on a baking tray lined with baking paper and spread the thyme mixture over it.

Spread the king oyster mushroom mixture on top and season again with salt\* and pepper\*.

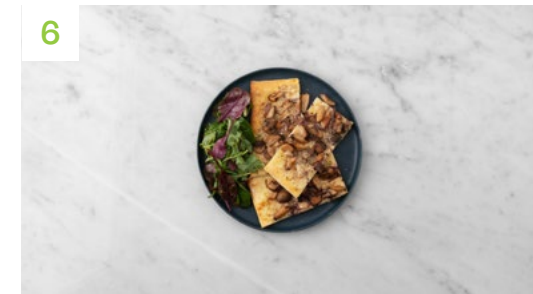
Bake the tarte flambée in the oven for 15-18 min. until the dough is crispy.



## 5 For the salad

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, the remaining mustard, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar\*, , salt\* and pepper\* to make a dressing.

Add the salad mixture to it shortly before serving.



## 6 Serve

Divide the tarte flambée into pieces, apportion onto plates and arrange the salad alongside.

## Bon appetit!

### 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 végétalienne aux pleurotes glacées en sauce balsamique aux abricots, accompagnée de salade

Végétalien | Moins de 650 kcal | 35 – 45 min • 578 kcal • Cuisiner au 3e jour

19



Tarte flambée



Pleurotes



Thym séché



Champignons bruns



Oignon rouge



Crème végétalienne au soja



Confiture d'abricot



Moutarde douce



Salade verte



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel\*, poivre\*, vinaigre balsamique\*, eau\*, huile d'olive\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four, 1 grande poêle, 1 bol et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte pour tarte flambée <b>15)</b>	1 x 260 g	2 x 260 g
Pleurotes du panicaut	1 x 100 g	1 x 200 g
Thym moulu	1 x 1 g	1 x 2 g
Champignons bruns	1 x 100 g	1 x 225 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Crème cuisine végétalienne au soja <b>11)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Confiture d'abricots	1 x 25 g	2 x 25 g
Moutarde douce <b>9)</b>	2 x 15 ml	4 x 15 ml
Laitue	1 x 50 g	1 x 100 g

\*\*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. 410 g)
Valeur calorique	592 kJ/ 142 kcal	2417 kJ/ 578 kcal
Lipides	4,33 g	17,65 g
- dont acides gras saturés	0,62 g	2,53 g
Glucides	19,96 g	81,43 g
- dont sucre	5,50 g	22,42 g
Protéines	4,50 g	18,34 g
Sel	0,667 g	2,720 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 : 9)** moutarde **11)** soja **15)** blé

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



### Petite préparation

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper les champignons en deux ou en quatre.

Couper les pleurotes en deux ou en quatre.



### Faire revenir les champignons

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*.

Y cuire les oignons, les champignons et les pleurotes pendant 4 à 5 min.

Ajouter la confiture d'abricots et 2 cs [4 cs] de vinaigre balsamique\*, déglacer avec 2 cs [4 cs] d'eau\* et continuer la cuisson jusqu'à évaporation totale de l'eau\*. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Pour la tartinade

Pendant ce temps, dans un bol, mélangez la crème végétalienne au soja, la moitié de la moutarde douce et du thym séché selon vos goûts. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

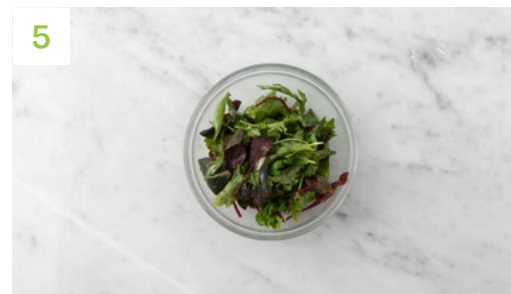


### Cuire la tarte flambée

Étaler la pâte pour tarte flambée avec son papier sur une plaque de four et la tartiner du mélange crème au soja-thym.

Étaler la poêlée de pleurotes sur la pâte et rectifier l'assaisonnement avec du sel\* et du poivre\*.

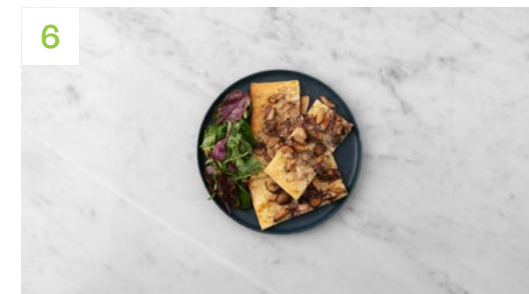
Faire cuire la tarte flambée au four pendant environ 15 à 18 min jusqu'à ce que la pâte soit croustillante.



### Pour la salade

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, le reste de la moutarde douce, 1 cs [2 cs] de vinaigre\*, assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Ajouter le mesclun et mélanger au moment de servir.



### Dresser

Couper la tarte flambée, dresser les parts sur chaque assiette avec de 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) !

