

# Elsässer Flammkuchen mit Speck

dazu Feldsalat mit Preiselbeer-Dressing

Family 10 Min. Vorbereitung Klimaheld 25 – 35 Minuten • 714 kcal • Tag 3 kochen

28



-  frischer Flammkuchenteig
-  Bacon (Streifen)
-  Feldsalat
-  Wildpreiselbeerenmarmelade
-  Schnittlauch
-  saure Sahne
-  Balsamicocreme
-  rote Zwiebel
-  würziger Gouda, gerieben



Super Wahl!  
Auf ins Abenteuer  
der bewussten  
Ernährung!

**Gemüse  
Ackerdemie**



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Backblech und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frischer Flammkuchenteig <b>15)</b>	260 g	390 g**	520 g
Bacon (Streifen)	80 g	100 g	160 g
Feldsalat	100 g	150 g	200 g
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	25 g	50 g
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
saure Sahne <b>7)</b>	100 g	150 g**	200 g
Balsamicoreme <b>14) 15)</b>	12 g	24 g	24 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
würziger Gouda, gerieben <b>7)</b>	50 g	75 g	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. 360 g)
Brennwert	822 kJ/196 kcal	2987 kJ/714 kcal
Fett	9,1 g	33 g
– davon ges. Fettsäuren	3,8 g	13,7 g
Kohlenhydrate	20,6 g	75 g
– davon Zucker	3,6 g	13,2 g
Eiweiß	7,4 g	27 g
Salz	1,08 g	3,92 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: 7)** Milch (einschließlich Laktose)

**14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



## Zu Beginn

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

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



## Teig bestreichen

**Flammkuchenteig** mit dem mitgelieferten Backpapier auf einem Backblech ausrollen und mit der **sauren Sahne** bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand lassen.



## Teig backen

**Zwiebelstreifen** und **Bacon** auf dem **Teig** verteilen und mit **Gouda** bestreuen.

**Flammkuchen** nach Geschmack mit ein wenig **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Auf der mittleren Schiene des Ofens 13 – 15 Min. knusprig überbacken.



## Für den Salat

In einer großen Schüssel **Wildpreiselbeermarmelade**, **Balsamicoreme**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** zu einem **Dressing** verrühren.

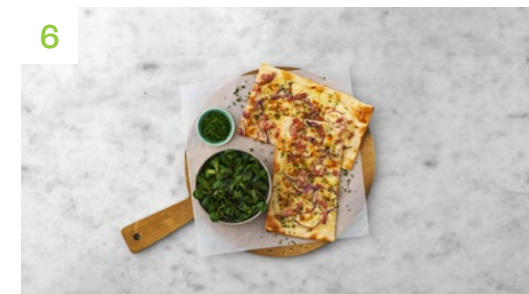
Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Schnittlauch schneiden

**Schnittlauch** in feine Ringe schneiden.

**Tipp:** Wenn es mal schnell gehen muss, kannst Du den **Schnittlauch** auch ganz flott mit einer Schere in Röllchen schneiden.



## Anrichten

**Flammkuchen** nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und auf Teller verteilen.

Mit **Schnittlauch** garnieren und zusammen mit dem **Salat** genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

