



Elsässer Flammkuchen mit Speck

dazu Feldsalat mit Himbeer-Balsamico-Dressing

Family **Wenig Vorbereitung** 25 – 35 Minuten • 3747 kJ/896 kcal • Tag 3 kochen



Flammkuchenteig



Bacon (Streifen)



rote Zwiebel



Feldsalat



Kürbiskerne



Schnittlauch



Schmand



geriebener Bergkäuse



Wildpreiselbeermarmelade



Balsamico-Crème



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

Gut im Haus zu haben

Olivensöl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Flammkuchenteig 15)	1 g	1,5 g	2 g
Bacon (Streifen)	80 g	100 g	160 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Feldsalat	100 g	150 g	200 g
Kürbiskerne	20 g	30 g	40 g
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Schmand 7)	150 g	220 g**	300 g
geriebener Bergjausenkäse 7)	50 g	75 g	100 g
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	25 g	50 g
Balsamico-Crème 14)	12 g	24 g	24 g
Olivenöl*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 400 g)
Brennwert	938 kJ/224 kcal	3747 kJ/896 kcal
Fett	10,90 g	43,56 g
– davon ges. Fettsäuren	3,53 g	14,09 g
Kohlenhydrate	19,21 g	76,75 g
– davon Zucker	3,43 g	13,70 g
Eiweiß	7,16 g	28,59 g
Salz	1,078 g	4,307 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 abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



Teig bestreichen

Flammkuchenteig auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausrollen und mit **Schmand** bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand lassen.

Tipp: Du kannst das mitgelieferte Backpapier vom Flammkuchenteig nutzen.



Teig backen

Zwiebelstreifen und **Baconstreifen** auf dem **Teig** verteilen und mit **Bergjausenkäse** 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, **Balsamico-Crème**, 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.

In einer kleinen Pfanne **Kürbiskerne** 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen und anfangen zu „springen“.

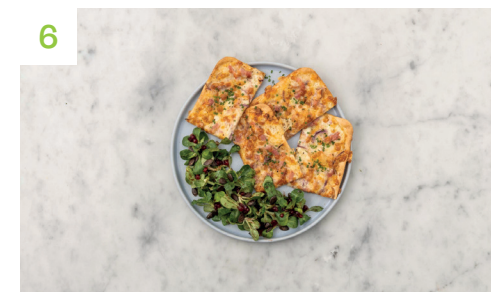
Kurz vor dem Anrichten **Salat** und **Kürbiskerne** unter das **Dressing** heben.



Schnittlauch schneiden

Schnittlauch in dünne 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>

