

Elsässer Flammkuchen mit Speck

dazu Feldsalat mit Preiselbeer-Dressing

Family **Wenig Vorbereitung** 25 – 35 Minuten • 713 kcal • Tag 3 kochen



Flammkuchenteig



Bacon (Streifen)



rote Zwiebel



Feldsalat



Schnittlauch



saure Sahne



Wildpreiselbeermarmelade



Balsamicoreme



geriebener Gouda



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Flammkuchenteig 15)	1	1,5**	2
Bacon (Streifen)	80 g	100 g	160 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Feldsalat	100 g	150 g	200 g
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	25 g	50 g
Balsamicocreme 14)	12 g	24 g	24 g
geriebener Gouda 7)	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	818 kJ/196 kcal	2981 kJ/713 kcal
Fett	8,97 g	32,69 g
- davon ges. Fettsäuren	3,56 g	12,99 g
Kohlenhydrate	20,62 g	75,15 g
- davon Zucker	3,59 g	13,07 g
Eiweiß	7,11 g	25,90 g
Salz	1,214 g	4,426 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) Schwefeldioxyde 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 **Käse** 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, **Balsamicocreme**, 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>

