



# FLAMMKUCHEN MIT BACON UND HONIG, dazu ein frischer grüner Salat mit Kürbiskernen

## SPECIAL



Flammkuchenteig



Bacon (Würfel)



rote Zwiebel



Salatherzen (Romana)



Kürbiskerne



Frühlingszwiebel



Frischkäse



Balsamicoessig



geraspelter Bergkäse



mittelscharfer Senf



Honig

15 [20 | 20] Min. 25 [30 | 30] Min.

Stufe 1 Thermomix hilft

Tag 1 - 5 kochen

Entdecke Winnie Puuhs Lieblingspeise ganz neu in unserem heutigen Honig-Special. Denn: Einen herzhaft-süßlichen Flammkuchen hast Du sicherlich noch nie probiert, oder? Wir halten es dabei ganz klassisch: Neben dem Frischkäse-Honig-Aufstrich toppen wir den Flammkuchen mit Bacon und Bergkäse. Und während er im Ofen knusprig wird, machst Du noch einen schnellen Salat mit Frühlingszwiebel und Kürbiskernen. Guten Appetit!

thermomix

# LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.  
 Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.  
 Neben dem **Thermomix**\* benötigst Du **1 große Schüssel** und **1 Backblech**.



## 1 ZU BEGINN

**Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Honig** und **Frischkäse** zugeben und **15 Sek./Stufe 3** mischen. Mit ein wenig **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 2 TEIG VORBEREITEN

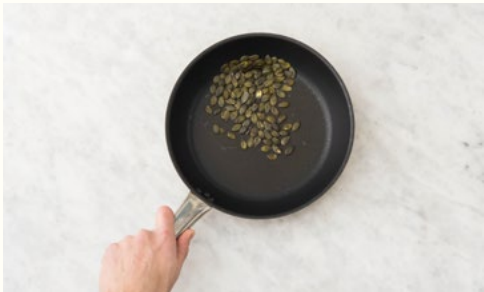
**Flammkuchenteig** auf einem Backblech ausrollen und mit dem **Honig-Schmand** bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand lassen. **★ TIPPIP:** Du kannst das mitgelieferte *Backpapier vom Flammkuchenteig* nutzen.



## 3 TEIG BACKEN

**Baconwürfel** auf dem **Flammkuchen** verteilen und mit **Bergkäse** bestreuen. Auf der mittleren Schiene des Ofens 13 – 15 Min. knusprig überbacken.

Mixtopf spülen und trocknen.



## 4 WÄHRENDDESSEN

**Kürbiskerne** in den Mixtopf geben und **5 Min./120 °C/☞/Stufe 1** rösten.

Währenddessen weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

**Salatherzen** in dünne Streifen schneiden und das **Dressing** zubereiten.



## 5 SALAT ZUBEREITEN

2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, **Balsamicoessig**, **Senf**, restlichen **Honig**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in einer großen Schüssel gut miteinander verrühren. **Salatstreifen**, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Kürbiskerne** aus dem Mixtopf zugeben und vorsichtig mit dem **Dressing** vermischen.



## 6 ANRICHTEN

**Flammkuchen** nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und auf Tellern verteilen. Mit **grünen Frühlingszwiebelringen** garnieren und zusammen mit dem **Salat** genießen!

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel <b>ES</b>	1	1	2
Honig	20 g	30 g ☞	40 g
Frischkäse <b>5)</b>	200 g	300 g ☞	400 g
Flammkuchenteig <b>1) 5)</b>	1	1½ ☞	2
Bacon (Würfel)	50 g	75 g	100 g
geraspelter Bergkäse <b>5)</b>	50 g	75 g	100 g
Kürbiskerne	10 g	15 g ☞	20 g
Frühlingszwiebel <b>DE   IT</b>	1	1	2
Salatherzen (Romana) <b>DE</b>	2	3	4
Balsamicoessig <b>1) 11)</b>	8 ml	12 ml ☞	16 ml
mittelscharfer Senf <b>4)</b>	10 ml	15 ml ☞	20 ml
Olivenöl* für Schritt 5	2 EL	3 EL	4 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	781 kJ/187 kcal	4.017 kJ/960 kcal
Fett	12 g	61 g
- davon ges. Fettsäuren	6 g	30 g
Kohlenhydrate	14 g	70 g
- davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	6 g	31 g
Salz	1 g	5 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

- 1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch
- 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien IT: Italien



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!