

Flammkuchen mit Bärlauchschmand & Bacon

dazu frischer Blattsalat mit Tomaten

Family Thermomix hilft • 972 kcal • Tag 5 kochen

4



Flammkuchenteig



Bacon (Streifen)



Bärlauch



Schmand



rote Zwiebel



Salatherz (Romana)



Käse-Mix



Rotweinessig



Kirschtomaten



Mayonnaise



Frühlingszwiebel



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

thermomix

15 [20 | 20] Min.

25 [30 | 30] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Flammkuchenteig 15	1	1,5**	2
Bacon (Streifen)	100 g	160 g	200 g
Bärlauch	10 g	20 g	20 g
Schmand 7	150 g	225 g**	300 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Käse-Mix 7	50 g	75 g	100 g
Rotweinessig 14	12 ml	12 ml	24 ml
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	34 ml	34 ml
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2

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. 510 g)
Brennwert	797 kJ/190 kcal	4068 kJ/972 kcal
Fett	10,51 g	53,63 g
– davon ges. Fettsäuren	2,90 g	14,83 g
Kohlenhydrate	14,94 g	76,27 g
– davon Zucker	2,00 g	10,19 g
Eiweiß	5,13 g	26,20 g
Salz	0,793 g	4,046 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) **8)** Eier **9)** Senf **14)** Schwefeldiooxide 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 **IT:** Italien



Zu Beginn

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Bärlauch mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Rote Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Schmand, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** vermengen.



Teig vorbereiten

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

Tip: Du kannst das mitgelieferte Backpapier vom Flammkuchenteig nutzen.



Flammkuchen backen

Baconwürfel darauf verteilen und nach Geschmack mit ein wenig **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Flammkuchen mit **Käsemix** bestreuen und 13 – 15 Min. im Backofen knusprig backen.

Währenddessen den **Salat** zubereiten.



Währenddessen

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

Salatherzen halbieren, Strunk entfernen und **Salathälften** in dünne Streifen schneiden.

Kirschtomaten halbieren.



Salat zubereiten

2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **Rotweinessig** und **Mayonnaise** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** in einer großen Schüssel gut miteinander verrühren.

Salatstreifen, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Kirschtomatenhälften** dazugeben und vorsichtig mit dem **Dressing** vermischen.



Anrichten

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

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren und zusammen mit dem **Salat** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

