

Flammkuchen mit Camembert

dazu Salat mit Birne, Haselnüssen & Preiselbeer-Dressing

Vegetarisch Family 25 – 35 Minuten • 3927 kJ/938 kcal • Tag 5 kochen



Flammkuchenteig



Schmand



Petersilie glatt



Thymian



rote Zwiebel



Camembert



Haselnüsse



Wildpreiselbeermarmelade



Rotweinessig



Birne



Feldsalat



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Salat, Obst und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Flammkuchenteig 15)	280 g	420 g**	560 g
Schmand 7)	150 g	225 g**	300 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Camembert 7)	1	1,5**	2
Haselnüsse 23)	20 g	20 g	40 g
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	25 g	50 g
Rotweinessig 14)	12 ml	12 ml	24 ml
Birne NL BE ES	1	1	2
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Wasser*, 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	771 kJ/184 kcal	3927 kJ/938 kcal
Fett	8,53 g	43,45 g
– davon ges. Fettsäuren	2,67 g	13,60 g
Kohlenhydrate	17,90 g	91,22 g
– davon Zucker	4,42 g	22,54 g
Eiweiß	5,05 g	25,75 g
Salz	0,705 g	3,593 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 **23)** Haselnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **BE:** Belgien **ES:** Spanien



Flammkuchen bestreichen

Flammkuchen auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausbreiten.

Schmand in eine kleine Schüssel geben.

Blätter von **Petersilie** und **Thymian** abzupfen, fein hacken und zum **Schmand** geben.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und damit **Flammkuchenboden** bestreichen.



Für den Belag

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Camembert in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Tipp: Das Schneiden des Camemberts gelingt am besten, wenn der Käse noch kalt ist.

Flammkuchen mit **Camembertscheiben** und **Zwiebelstreifen** belegen.



Flammkuchen backen

Flammkuchen im Backofen 15 – 20 Min. auf unterster Schiene knusprig backen.

Währenddessen **Haselnüsse** in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten.

Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken.

Mit dem Rezept fortfahren.



Für das Dressing

In einer großen Schüssel mit **Wildpreiselbeermarmelade** mit **Essig**, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Wasser*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Salat zubereiten

Birne längs vierteln, Kerngehäuse herauschneiden und **Birnenviertel** in feine Scheiben schneiden.

Feldsalat und **Birnenscheiben** zum **Dressing** geben und gut vermengen.

Eventuell nochmal mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Flammkuchen aus dem Backofen nehmen, kurz abkühlen lassen, in Stücke schneiden und auf Tellern anrichten.

Salat mit gehackten **Haselnüssen** bestreuen und mit dem **Flammkuchen** genießen.

Guten Appetit!

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

