

# 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 <b>15)</b>	280 g	420 g**	560 g
Schmand <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Camembert <b>7)</b>	1	1,5**	2
Haselnüsse <b>23)</b>	20 g	20 g	40 g
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	25 g	50 g
Rotweinessig <b>14)</b>	12 ml	12 ml	24 ml
Birne <b>NL   BE   ES</b>	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



## 1 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.



## 2 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.



## 3 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.



## 4 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.



## 5 Salat zubereiten

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

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

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



## 6 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>

