

# Elsässer Flammkuchen mit Speck

dazu Feldsalat mit Himbeer-Balsamico-Dressing

Family **Wenig Vorbereitung** 25 – 35 Minuten • 3097 kJ/740 kcal • Tag 3 kochen

30



Flammkuchenteig



Bacon (Streifen)



rote Zwiebel



Feldsalat



Schnittlauch



saure Sahne



Wildpreiselbeermarmelade



Balsamico-Crème



geriebener Gouda



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Flammkuchenteig <b>15)</b>	1	1,5**	2
Bacon (Streifen)	80 g	100 g	160 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Feldsalat	100 g	150 g	200 g
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
saure Sahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	25 g	50 g
Balsamico-Crème <b>14)</b>	12 g	24 g	24 g
geriebener Gouda <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
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. 390 g)
Brennwert	795 kJ/190 kcal	3097 kJ/740 kcal
Fett	9,03 g	35,19 g
– davon ges. Fettsäuren	3,78 g	14,74 g
Kohlenhydrate	19,51 g	75,98 g
– davon Zucker	3,57 g	13,89 g
Eiweiß	6,83 g	26,60 g
Salz	1,140 g	4,441 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

(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** abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



## Teig bestreichen

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

**Tipp:** Du kannst das mitgelieferte Backpapier vom Flammkuchenteig nutzen.



## Teig backen

**Zwiebelstreifen** und **Baconstreifen** 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**, **Balsamico-Crème**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** zu einem **Dressing** verrühren.

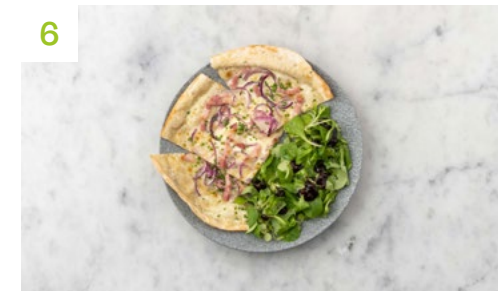
Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Schnittlauch schneiden

**Schnittlauch** in dünne 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 Tellern 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>

