

Elsässer Flammkuchen mit Speck

dazu Feldsalat mit Preiselbeer-Dressing

Family 10 Min. Vorbereitung Klimaheld 25 – 35 Minuten • 714 kcal • Tag 3 kochen

28



-  frischer Flammkuchenteig
-  Bacon (Streifen)
-  Feldsalat
-  Wildpreiselbeerenmarmelade
-  Schnittlauch
-  saure Sahne
-  Balsamicocreme
-  rote Zwiebel
-  würziger Gouda, gerieben



Super Wahl!
Auf ins Abenteuer
der bewussten
Ernährung!

**Gemüse
Ackerdemie**

**Natürlicher
Geschmack**

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Backblech und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frischer Flammkuchenteig 15)	260 g	390 g**	520 g
Bacon (Streifen)	80 g	100 g	160 g
Feldsalat	100 g	150 g	200 g
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	25 g	50 g
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
Balsamicoreme 14) 15)	12 g	24 g	24 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
würziger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g

**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. 360 g)
Brennwert	822 kJ/196 kcal	2987 kJ/714 kcal
Fett	9,1 g	33 g
– davon ges. Fettsäuren	3,8 g	13,7 g
Kohlenhydrate	20,6 g	75 g
– davon Zucker	3,6 g	13,2 g
Eiweiß	7,4 g	27 g
Salz	1,08 g	3,92 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 halbieren und in dünne Streifen schneiden.



Teig bestreichen

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



Teig backen

Zwiebelstreifen und **Bacon** auf dem **Teig** verteilen und mit **Gouda** 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**, **Balsamicoreme**, 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 feine 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 Teller 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>

