

Flammkuchen mit Camembert

dazu Salat mit Birne, Haselnüssen & Preiselbeer-Dressing

Vegetarisch Family 25 – 35 Minuten • 3931 kJ/940 kcal



-  Flammkuchenteig
-  Schmand
-  Petersilie glatt
-  Thymian
-  rote Zwiebel
-  Camembert
-  Haselnüsse
-  Wildpreiselbeermarmelade
-  Senfsamen
-  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 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Flammkuchenteig 1)	1	1,5	2
Schmand 5)	150 g	225 g**	300 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Camembert 5)	1	1,5	2
Haselnüsse 7)	20 g	20 g	40 g
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	25 g	50 g
Senfsamen 4)	1 g**	1,5 g**	2 g
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	12 ml	24 ml
Birne BE	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	775 kJ/185 kcal	3931 kJ/940 kcal
Fett	8,59 g	43,57 g
– davon ges. Fettsäuren	2,68 g	13,60 g
Kohlenhydrate	17,97 g	91,18 g
– davon Zucker	4,44 g	22,51 g
Eiweiß	5,08 g	25,80 g
Salz	0,708 g	3,594 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: 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse 4) Senf oder Senfzeugnisse 5) Milch oder Milchzeugnisse (einschließlich Laktose) 7) Schalenfrüchte: Haselnuss (*Corylus avellana*) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse 11) Schwefeldioxid oder Sulfite

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland EG: Ägypten NL: Niederlande BE: Belgien



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 den **Flammkuchenboden** bestreichen.

2



Für den Belag

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Camembert in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

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

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

3



Flammkuchen backen

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

Währenddessen **Haselnüsse** grob hacken und mit dem Rezept fortfahren.

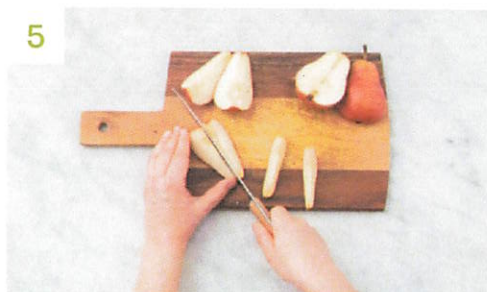
4



Für das Dressing

In einer großen Schüssel die **Wildpreiselbeermarmelade** mit **Senfsaat**, **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 herausschneiden und **Birnenviertel** in feine Scheiben schneiden.

Feldsalat und **Birnencheiben** 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 Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 34,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

