

# Elsässer Flammkuchen mit Speck

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Family 25 – 35 Minuten • 783 kcal • Tag 3 kochen



-  frischer Flammkuchenteig
-  Frühstücksspeck geräucher
-  Nüsslisalat
-  Wildpreiselbeerenkonfi
-  Schnittlauch
-  Reibekäse
-  saurer Halbrahm aus Saland
-  Balsamicoreme
-  rote Zwiebel

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frischer Flammkuchenteig <b>15)</b>	1 x 260 g	2 x 260 g
Frühstücksspeck gerfuehlt	1 x 90 g	2 x 90 g
Nüsslalat	1 x 100 g	2 x 100 g
Wildpreiselbeerenkonfi	1 x 25 g	1 x 50 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Reibekäse <b>7)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
saurer Halbrahm aus Saland <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Balsamicocrema <b>13) 14)</b>	1 x 12 g	2 x 12 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 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. 370 g)
Brennwert	877 kJ/ 210 kcal	3274 kJ/ 783 kcal
Fett	10.7 g	40.1 g
- davon ges. Fettsäuren	3.2 g	12 g
Kohlenhydrate	20.1 g	75.1 g
- davon Zucker	3.6 g	13.6 g
Eiweiss	7.4 g	27.6 g
Salz	1.19 g	4.43 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) **13)** Glutenhaltiges Getreide **14)** Schwefeldioxiide und Sulfite **15)** Weizen

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



## 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 **Saurer Halbrahm** bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand lassen.



## Teig backen

**Zwiebelstreifen** und **Speck** auf dem **Teig** verteilen und mit **Reibkäse** 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

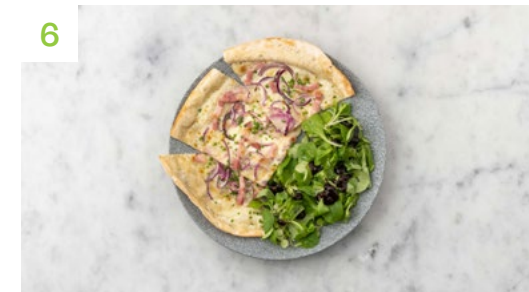
In einer grossen Schüssel **Wildpreiselbeerkonfi**, **Balsamicocrema**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [2 EL] **Wasser\*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 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 dem Teller verteilen. Mit **Schnittlauch** garnieren und zusammen mit dem **Nüsslalat** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



# Alsatian tarte flambée with bacon

Ingredients produce 50% less CO2

Family 25–35 minutes • 783 kcal • Cook on day 3



-  Fresh tarte flambée dough
-  Bacon in cubes
-  Lamb's lettuce
-  Wild cranberry jam
-  Chives
-  Grated cheese
-  Single sour cream from Saland
-  Balsamic cream
-  Red onion

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Olive oil\*, water\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 baking tray and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh tarte flambée dough <b>15)</b>	1 x	260 g	2 x	260 g
Bacon in cubes	1 x	90 g	2 x	90 g
Lamb's lettuce	1 x	100 g	2 x	100 g
Wild cranberry jam	1 x	25 g	1 x	50 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Grated cheese <b>7)</b>	1 x	50 g	1 x	100 g
Single sour cream from Saland <b>7)</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Balsamic cream <b>13) 14)</b>	1 x	12 g	2 x	12 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 370 g)
Calories	877 kJ/210 kcal	3274 kJ/783 kcal
Fat	10.7 g	40.1 g
– of which saturated fats	3.2 g	12 g
Carbohydrate	20.1 g	75.1 g
– of which sugar	3.6 g	13.6 g
Protein	7.4 g	27.6 g
Salt	1.19 g	4.43 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **7)** Milk (including lactose) **13)** Cereals containing gluten **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## Get started

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Peel and halve the onion and slice it into thin strips.



## Brush the pastry

Roll out the tarte flambée dough on a baking tray lined with baking paper and brush with single sour cream, leaving an edge of approx. 1 cm bare.



## Bake the dough

Spread the onion strips and bacon on the dough and sprinkle with grated cheese.

Season the tarte flambée with a little salt\* and pepper\* to taste. Then bake on the middle shelf for 13–15 min. until crispy.



## For the salad

In a large bowl, mix the wild cranberry jam, balsamic cream, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* and 1 tbsp. [2 tbsp.] water\* to make a dressing.

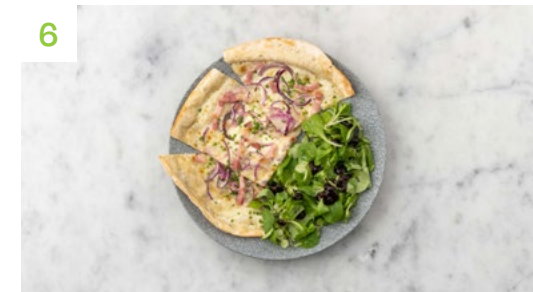
Season with salt\* and pepper\*.



## Chop the chives

Slice the chives into thin rings.

Tip: *If you're in a hurry, you can also quickly cut the chives into small pieces with scissors.*



## Serve

Remove the tarte flambée from the oven when done, cut into slices and apportion onto plates.

Garnish with chives and enjoy with the lamb's lettuce.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Tarte flambée alsacienne et lardons

Avec ses ingrédients, ce plat génère 50 % de CO2 en moins

Famille 25 – 35 minutes • 783 kcal • Cuisiner au 3e jour

26



Pâte fraîche pour tarte flambée



Bacon en cubes



Mâche



Confiture d'airelles sauvages



Ciboulette



Fromage râpé



Crème demi-écrémée aigre de Saland



Crème de vinaigre balsamique



Oignon rouge



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile d'olive\*, poivre\*, sel\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte fraîche pour tarte flambée <b>15)</b>	1 x 260 g	2 x 260 g
Bacon en cubes	1 x 90 g	2 x 90 g
Mâche	1 x 100 g	2 x 100 g
Confiture d'airelles sauvages	1 x 25 g	1 x 50 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage râpé <b>7)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème demi-écrémée aigre de Saland <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Crème de vinaigre balsamique <b>13) 14)</b>	1 x 12 g	2 x 12 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 370 g)
Valeur calorique	877 kJ/ 210 kcal	3274 kJ/ 783 kcal
Lipides	10,7 g	40,1 g
- dont acides gras saturés	3,2 g	12 g
Glucides	20,1 g	75,1 g
- dont sucre	3,6 g	13,6 g
Protéines	7,4 g	27,6 g
Sel	1,19 g	4,43 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 7)** lait (comprenant du lactose) **13)** céréales contenant du gluten

**14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### Pour commencer

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Peler l'oignon, le couper en deux, puis en fines lamelles.



### Badigeonner la pâte

Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, dérouler la pâte pour tarte flambée et la badigeonner avec de la crème demi-écrémée aigre, en laissant un bord d'environ 1 cm.



### Faire cuire la pâte

Répartir les lamelles d'oignon et les lardons sur la pâte et saupoudrer de fromage râpé.

Assaisonner la tarte flambée avec un peu de sel\* et de poivre\* selon les goûts. La faire griller à mi-hauteur dans le four pendant 13 à 15 min jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.



### Pour la salade

Dans un saladier, mélanger la confiture d'airelles sauvages, la crème de vinaigre balsamique, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* et 1 cs [2 cs] d'eau\* pour obtenir une vinaigrette.

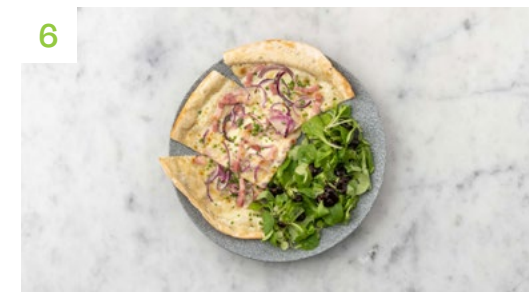
Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Couper la ciboulette

Trancher la ciboulette en rondelles fines.

Astuce : si vous êtes pressé, vous pouvez aussi couper grossièrement la ciboulette en petits rouleaux à l'aide de ciseaux.



### Dresser

À la fin de la cuisson, retirer la tarte flambée du four, la découper en parts et répartir sur l'assiette.

Garnir de ciboulette et déguster avec la salade de mâche.

### Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

