



Flammkuchen mit Camembert,

dazu Nüsslisalat mit Birne und Preiselbeerdressing



HELLO SENF

Echt gesund: Ein Umschlag aus zerstoßenen Senfkörnern, vermischt mit Wasser, hilft nach Volksmund bei steifem Hals, Hexenschuss oder kalten Füßen.



30 Minuten

Stufe 1

veggie

Zeit sparen

Flammkuchen waren früher Mittel zum Zweck um Brotbäckern ein Gefühl für die richtige Temperatur ihres Backofens zu geben. Bestimmt ein gelungener Vorwand, um die knusprigen Leckerbissen öfter geniessen zu können. Dazu sagen wir auch nicht Nein und schicken Dir die Zutaten für einen Flammkuchen mit cremig-würzigem Camembert-Topping. Dazu gibt es einen frischen Salat mit Birnenstücken, gehackten Haselnüssen und einem Preiselbeer-Senf-Dressing.

Wasche das **Gemüse** und die **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 kleine Schüssel** und **1 grosse Schüssel**.



1 FLAMMKUCHEN BESTREICHEN

Heize den Backofen auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor.

Flammkuchen auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausbreiten. **Crème fraîche** in eine kleine Schüssel geben. Blätter von **Petersilie** und **Thymian** abzupfen, fein hacken und zur **Crème fraîche** geben.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und damit den **Flammkuchenboden** bestreichen.



4 FÜR DAS DRESSING

In einer grossen Schüssel die **Wildpreiselberkonfi** mit **Senfsaat**, **Weissweinessig**, **Wasser*** und **Oliveöl*** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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.



5 SALAT ZUBEREITEN

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

Nüsslisalat und **Birnenscheiben** zum **Dressing** geben und gut vermengen. Eventuell noch mal mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 FLAMMKUCHEN BACKEN

Flammkuchen auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 18 Min. knusprig backen.

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



6 ANRICHTEN

Flammkuchen aus dem Backofen nehmen, kurz abkühlen lassen, in Stücke schneiden und auf Tellern anrichten.

Salat mit gehackten **Haselnüssen** bestreuen und zusammen mit dem **Flammkuchen** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
frischer Flammkuchenteig ^{1) 5)}	1 x	260 g	2 x	260 g
Crème fraîche ⁵⁾	1 x	200 g	2 x	200 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Thymian	1 x	10 g	1 x	10 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Haselnusskerne ⁷⁾	1 x	20 g	1 x	40 g
Wildpreiselbeeren	1 x	25 g	2 x	25 g
Konfi	1 x	1 g	1 x	2 g
Senfsaat ⁴⁾	1 x	1 g	1 x	2 g
Weissweinessig ^{1) 11)}	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Birne	1 x	200 g	2 x	200 g
Camembert ⁵⁾	1 x	125 g	2 x	125 g
Nüsslisalat	1 x	75 g	1 x	150 g
Öl*		1 EL		2 EL
Wasser*		3 EL		6 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	777 kJ/186 kcal	3.701 kJ/885 kcal
Fett	10 g	49 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	26 g
Kohlenhydrate	17 g	83 g
– davon Zucker	4 g	21 g
Eiweiss	6 g	28 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

¹⁾ Glutenhaltiges Getreide ⁴⁾ Senf ⁵⁾ Milch ⁷⁾ Schalenfrüchte
¹¹⁾ Schwefeldioxid und Sulphite

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

En Guete!



Tarte flambée with Camembert

served with lamb's lettuce and pear and a cranberry dressing



HELLO MUSTARD

Really healthy: A poultice of crushed mustard seeds mixed with water is said to be good for a stiff neck, lumbago or cold feet.



Tarte flambée base



Crème fraîche



Camembert



Hazelnuts



Red onions



Mustard seeds



Parsley



Wild cranberry jam



Lamb's lettuce



Pear



Thyme



White wine vinegar

30 minutes

Level 1

Veggie

Save time

In the early days, tarte flambée was used by bread bakers to get a feeling for the correct temperature of their oven. A good excuse to be able to enjoy these crispy delicacies frequently. We're not going to be left out either, so we're sending you the ingredients for a tarte flambée with a creamy, spicy Camembert topping. It's served with a fresh salad with pear pieces, chopped hazelnuts and a cranberry and mustard dressing.

Wash the **vegetables** and **herbs**.
You will also need: **1 baking tray** with **baking paper** and **1 large bowl**.



1 SPREAD ONTO TARTE FLAMBÉE
Preheat oven to **230 °C** top/bottom heat (**210 °C** fan oven).

Spread the **tarte flambée** on a baking tray lined with baking paper. Put the **crème fraîche** in a small bowl. Pluck the **parsley** and **thyme** leaves, chop them finely and add them to the **crème fraîche**.

Season with **salt*** and **pepper*** and spread on the **tarte flambée base**.



4 FOR THE DRESSING
In a large bowl, mix the wild **cranberry jam** with **mustard seeds**, **white wine vinegar**, **water*** and **olive oil*** and season with **salt*** and **pepper***.



2 FOR THE TOPPING
Peel and halve the **red onion** and cut it into narrow strips.

Cut **Camembert** into slices 0.5 cm thick.
Top **tarte flambée** with **Camembert slices** and strips of **onion**.

★ **TIP:** *The best time to cut Camembert is when the cheese is still cold.*



5 PREPARE SALAD
Quarter the **pear** lengthways, cut out the core and cut the **pear quarters** into fine slices.

Add **lamb's lettuce** and **pear slices** to the **dressing** and mix well. Season with **salt*** and **pepper*** again if required.



3 BAKE TARTE FLAMBÉE
Bake **tarte flambée** on the middle shelf of the oven for 15-18 min. until crispy.

Meanwhile, roughly chop the **hazelnuts** and continue with the recipe.



6 ARRANGE
Remove **tarte flambée** from the oven, allow to cool briefly, cut into pieces and arrange on plates.

Sprinkle **salad** with chopped **hazelnuts** and enjoy together.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4
INGREDIENTS

	2P		4P	
Fresh tarte flambée dough ^{1) 5)}	1 x	260 g	2 x	260 g
Crème fraîche ⁵⁾	1 x	200 g	2 x	200 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	10 g
Thyme	1 x	10 g	1 x	10 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Hazelnut kernels ⁷⁾	1 x	20 g	1 x	40 g
Wild cranberry jam	1 x	25 g	2 x	25 g
Mustard seeds ⁴⁾	1 x	1 g	1 x	2 g
White wine vinegar ^{1) 11)}	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Pear	1 x	200 g	2 x	200 g
Camembert ⁵⁾	1 x	125 g	2 x	125 g
Lamb's lettuce	1 x	75 g	1 x	150 g
Oil*		1 tbsp.		2 tbsp.
Water*		3 tbsp.		6 tbsp.
Salt*, pepper*	According to taste			

★ Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
🕒 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	624 kJ/149 kcal	4,571 kJ/1,093 kcal
Fat	7.30 g	34.77 g
- incl. saturated fats	3.61 g	17.22 g
Carbohydrate	17.37 g	82.76 g
- incl. sugar	4.39 g	20.94 g
Protein	3.23 g	15.37 g
Dietary fibre	1.32 g	6.30 g
Salt	0,614 g	2,927 g

ALLERGENS
¹⁾ Cereals containing gluten ⁴⁾ Mustard ⁵⁾ Milk ⁷⁾ Nuts
¹¹⁾ Sulphur dioxide and sulphites

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Tarte flambée au camembert,

mâche à la poire et sauce aux aïrelles



HELLO MOUTARDE

Un mélange bien sain : Une compresse de graines de moutarde concassées mélangées à de l'eau aide, selon les croyances populaires, en cas de névralgie cervicale, de tour de reins ou de pieds froids.



Pâte pour tarte flambée



Crème fraîche



Camembert



Noisettes



Oignon rouge



Graines de moutarde



Persil



Confiture d'aille



Mâche



Poire



Thym



Vinaigre de vin blanc

30 minutes

Niveau 1

Veggie

Gain de temps

Autrefois, les tartes flambées permettaient aux boulangers d'évaluer la bonne température de leur four. Certainement un prétexte bien trouvé pour savourer plus souvent ces délicieuses préparations croustillantes auxquelles nous ne dirons certainement pas non ! Et nous vous livrons les ingrédients nécessaires pour une tarte flambée au nappage crémeux et savoureux de camembert. Elle est aujourd'hui agrémentée d'une salade fraîche à la poire, aux noisettes hachées avec une sauce à la moutarde et aux aïrelles.

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.
 Pour réaliser cette recette, il vous faut **une plaque de four** avec du **papier de cuisson** et un **grand saladier**.



1 NAPPER LA TARTE FLAMBÉE

Préchauffer le four à **230 °C** (chaleur tournante **210 °C**).

Étaler la **tarte flambée** sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson. Verser la **crème fraîche** dans un petit saladier. Arracher les feuilles de **persil** et de **thym**, hacher finement et ajouter à la **crème fraîche**.

Saler*, **poivrer***, et étaler la préparation sur le fond de **pâte à tarte**.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Dans un grand saladier, mélanger la **confiture d'airelles** avec les **graines de moutarde**, le **vinaigre de vin blanc**, l'**eau*** et l'**huile d'olive***, **saler*** et **poivrer***.



2 POUR LA GARNITURE

Peler l'**oignon** rouge, le couper en deux, puis en fines rondelles.

Couper le **camembert** en tranches de 0,5 cm d'épaisseur lamelles.

Garnir la **tarte flambée** de **tranches de camembert** et de lamelles d'**oignon**.

★**ASTUCE**: Couper le camembert est plus simple lorsque le fromage est encore froid.



5 PRÉPARER LA SALADE

Couper en quatre la **poire**, retirer les pépins et trancher finement les **quartiers de poire**.

Ajouter la **mâche** et les **tranches de poire** à la **sauce**, bien mélanger. **Saler*** et **poivrer*** éventuellement encore une fois.



3 CUIRE LA TARTE FLAMBÉE

Enfourner la **tarte flambée** à mi-hauteur 15 à 18 min jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.

Pendant ce temps, hacher grossièrement les **noisettes** et continuer la recette.



6 DRESSER

Retirer la **tarte flambée** du four, laisser refroidir brièvement, couper des parts et dresser dans les assiettes.

Saupoudrer la **salade de noisettes** hachées et déguster le tout.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pâte pour tarte flambée 1) 5)	1 x	260 g	2 x	260 g
Crème fraîche 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Thym	1 x	10 g	1 x	10 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Noisettes décortiquées 7)	1 x	20 g	1 x	40 g
Confiture d'airelles	1 x	25 g	2 x	25 g
Graines de moutarde 4)	1 x	1 g	1 x	2 g
Vinaigre de vin blanc 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Poire	1 x	200 g	2 x	200 g
Camembert 5)	1 x	125 g	2 x	125 g
Mâche	1 x	75 g	1 x	150 g
Huile*		1 cs		2 cs
Eau*		3 cs		6 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi (doubler les quantités pour 4 personnes).
 1) Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	624 kJ/149 kcal	4 571 kJ/1 093 kcal
Graisse	7.30 g	34.77 g
- dont acides gras saturés	3.61 g	17.22 g
Glucides	17.37 g	82.76 g
- dont sucre	4.39 g	20.94 g
Protéines	3.23 g	15.37 g
Fibres	1.32 g	6.30 g
Sel	0.614 g	2.927 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 4) moutarde 5) lait 7) fruits à coque
 11) dioxyde de soufre et sulfites

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit !