

# Flammkuchen mit Bärlauch Crème fraîche & Speck dazu frischer Blattsalat mit Tomaten

Family 25 – 35 Minuten • 3.781 kj/904 kcal • Tag 3 kochen



Flammkuchenteig



Frühstücksspeck  
in Würfeln



Bärlauch



Crème fraîche Light



rote Zwiebel



Kopfsalat



Käse-Mix



Cherry-Tomaten



Mayonnaise



Frühlingszwiebel



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

Gut, im Haus zu haben  
Pfeffer\*, Olivenöl\*, Salz\*, Weissweinessig\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Flammkuchenteig <b>15)</b>	1 x 280 g	2 x 280 g
Frühstücksspeck in Würfeln	1 x 90 g	2 x 90 g
Bärlauch	1 x 20 g**	1 x 20 g
Crème fraîche Light <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Kopfsalat	1 x 450 g**	1 x 450 g
Käse-Mix <b>7)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Olivenöl*, Weissweinessig*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 1.000 g)
Brennwert	733 kJ/175 kcal	3.781 kJ/904 kcal
Fett	10.17 g	52.42 g
- davon ges. Fettsäuren	2.06 g	10.63 g
Kohlenhydrate	14.76 g	76.09 g
- davon Zucker	1.66 g	8.57 g
Eiweiss	5.62 g	28.96 g
Salz	0.907 g	4.674 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) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen.

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



### Zu Beginn

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

**Bärlauch** sehr fein hacken und in einer kleinen Schüssel mit **Crème fraîche** Light, **Pfeffer\*** und **Salz\*** verrühren.



### Teig bestreichen

**Flammkuchenteig** auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausbreiten und mit dem **Bärlauch Crème fraîche** bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand lassen.

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



### Teig backen

**Zwiebelstreifen** und **Speckwürfel** darauf verteilen und mit **Käse-Mix** bestreuen.

Nach Geschmack mit ein wenig **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Auf der mittleren Schiene des Ofens 13 – 15 Min. knusprig überbacken.



### Gemüse schneiden

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

**Kopfsalat** halbieren, Strunk entfernen und **Salathälften** in dünne Streifen schneiden.

**Cherry-Tomaten** halbieren.



### Für das Dressing

2 EL [4 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [2 EL] **Rotweinessig\*** und **Mayonnaise** mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** in einer grossen Schüssel gut miteinander verrühren.

**Salatstreifen**, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Tomaten** dazugeben und vorsichtig mit dem **Dressing** vermischen.



### Anrichten

**Flammkuchen** nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und auf dem Teller verteilen.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren und zusammen mit dem **Salat** geniessen.

### En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Tarte flambée with wild garlic crème fraîche & bacon

served with fresh green salad with tomatoes

1

Family 25-35 minutes • 3.781 kj/904 kcal • Cook on day 3



Tarte flambée dough



Diced bacon



Wild garlic



Crème fraîche light



Red onion



Romaine lettuce heart



Cheese mix



Cherry tomatoes



Mayonnaise



Spring onions



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

Good to have at hand

Pepper\*, olive oil\*, salt\*, white wine vinegar\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 baking tray with baking paper, 1 small bowl and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Tarte flambée dough <b>15)</b>	1 x 280 g	2 x 280 g
Diced bacon	1 x 90 g	2 x 90 g
Wild garlic	1 x 20 g**	1 x 20 g
Crème fraîche light <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Cheese mix <b>7)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 250 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Olive oil*, white wine vinegar*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

\*Good to have at hand.

\*\*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. 1000 g)
Calories	733 kJ/175 kcal	3.781 kJ/904 kcal
Fat	10.17 g	52.42 g
- incl. saturated fats	2.06 g	10.63 g
Carbohydrate	14.76 g	76.09 g
- incl. sugar	1.66 g	8.57 g
Protein	5.62 g	28.96 g
Salt	0.907 g	4.674 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) **8)** Eggs **9)** Mustard **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 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Peel and halve red onion and cut into thin strips.

Chop wild garlic very finely and mix in a small bowl with crème fraîche light, pepper\* and salt\*.



## Chop the vegetables

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Cut lettuce hearts in half, remove stalk and cut lettuce halves into thin strips.

Halve the cherry tomatoes.



## Brush the pastry

Spread out the tarte flambée dough on a baking tray lined with baking paper and spread the wild garlic and crème fraîche on top of it, leaving a 1 cm edge bare.

**Tip:** You can use the baking paper supplied with the tarte flambée dough.



## For the dressing

In a large bowl, mix 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] red wine vinegar\* and mayonnaise together well with a little salt\* and pepper\*.

Add strips of lettuce, white spring onion rings and tomatoes, and mix carefully with the dressing.



## Bake dough

Spread strips of onion and diced bacon on top and sprinkle with cheese mix.

Season with a little salt\* and pepper\* according to taste.

Then bake in the oven on the middle shelf for 13-15 min. until crispy.



## Serve

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

Garnish with green spring onion rings and enjoy together with the salad.

## 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 à la crème fraîche à l'ail des ours & lardons, laitue avec tomates

Famille 25 - 35 minutes • 3.781 kj/904 kcal • Cuisiner au 3e jour

1



Pâte à tarte flambée



Lardons



Ail des ours



Crème fraîche légère



Oignon rouge



Cœur de laitue (romaine)



Mélange de fromages



Tomates cerises



Mayonnaise



Oignon de printemps



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
poivre\*, huile d'olive\*, sel\*, vinaigre de vin blanc\*.

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 bol et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte pour tarte flambée <b>15)</b>	1 x 280 g	2 x 280 g
Lardons	1 x 90 g	2 x 90 g
Ail des ours	1 x 20 g **	1 x 20 g
Crème fraîche légère <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Cœur de laitue (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Mélange de fromages <b>7)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Huile d'olive*, vinaigre de vin blanc*, Sel*, poivre*	Détails dans le texte selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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. 1000 g)
Valeur calorique	733 kJ/175 kcal	3.781 kJ/904 kcal
Lipides	10.17 g	52.42 g
- dont acides gras saturés	2.06 g	10.63 g
Glucides	14.76 g	76.09 g
- dont sucre	1.66 g	8.57 g
Protéines	5.62 g	28.96 g
Sel	0.907 g	4.674 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 (y compris le lactose) **8)** œufs **9)** moutarde **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 200 °C (180 °C pour un four à chaleur tournante).

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

Hacher très finement l'ail des ours et mélanger dans un bol avec de la crème fraîche légère, du poivre\* et du sel\*.



### Garnir la pâte

Dérouler la pâte à tarte flambée sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et la recouvrir du mélange ail des ours-crème fraîche ; laisser une bordure d'env. 1 cm de large.

*Astuce : vous pouvez utiliser le papier sulfurisé fourni avec la pâte pour tarte flambée.*



### Cuire la pâte

Recouvrir des tranches d'oignon et le lard coupé en dés et parsemer du mélange de fromages.

Assaisonner avec un peu de sel\* et de poivre\* selon les goûts.

Enfourner à mi-hauteur 13 à 15 min. jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.

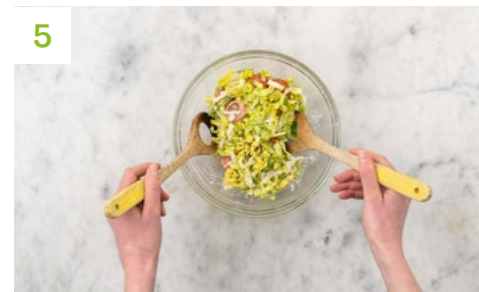


### Couper les légumes

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties vertes et blanches.

Couper la laitue en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en fines lanières.

Couper les tomates cerises en deux.



### Préparer la vinaigrette

Dans un grand saladier, mélanger 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\*, 1 cs [2 cs] de vinaigre de vin rouge\* et de la mayonnaise avec un peu de sel\* et de poivre\*.

Ajouter les lanières de laitue, les rondelles blanches d'oignon de printemps et les tomates et mélanger soigneusement à la vinaigrette.



### Dresser

À la fin du temps de cuisson, sortir la tarte flambée du four, couper en parts et servir.

Parsemer de rondelles d'oignon de printemps vertes puis déguster avec la salade.

### 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) !

