



# FLAMMKUCHEN MIT CAMEMBERT

Haselnüssen und Nüsslisalat mit Birnen



## HELLO SENF

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



Flammkuchenteig



Crème fraîche



Thymian



rote Zwiebel



Camembert



Haselnüsse



Wildpreiselbeekonfi



Senfsamen



Birne



Nüsslisalat

25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche **Obst** und **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 **Thymian** abzupfen, fein hacken und zur **Crème fraîche** 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.

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



## 3 FLAMMKUCHEN BACKEN

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

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



## 4 FÜR DAS DRESSING

In einer grossen Schüssel **Wildpreiselberkonfi** mit **Senfsaat**, 1 EL [2 EL] **Rotweinessig\***, 3 EL [6 EL] **Wasser\*** und 1 EL [2 EL] **Olivöl\*** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 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.



## 6 ANRICHTEN

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

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

En Guete!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
frischer Flammkuchenteig 1)	1 x	280 g	2 x	280 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Thymian	1 x	10 g	1 x	10 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Camembert 5)	1 x	125 g	2 x	125 g
Haselnusskerne 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Wildpreiselbeer Konfi	1 x	25 g	1 x	50 g
gelbe Senfsaat 4)	1 x	2 g	1 x	2 g
Nüsslisalat	1 x	75 g	1 x	150 g
Birne	1 x	200 g	2 x	200 g
Rotweinessig* 1) 11) für Schritt 4		1 EL		2 EL
Wasser* für Schritt 4		3 EL		6 EL
Olivöl* für Schritt 4		1 EL		2 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	800 kJ/191 kcal	3.793 kJ/907 kcal
Fett	10.07 g	47.73 g
– davon ges. Fettsäuren	2.33 g	11.06 g
Kohlenhydrate	19.07 g	90.37 g
– davon Zucker	4.35 g	20.61 g
Eiweiss	5.58 g	26.46 g
Salz	0.66 g	3.13 g

### ALLERGENE

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

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



# TARTE FLAMBÉE WITH CAMEMBERT, hazelnuts and lamb's lettuce with pears



## 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 dough



Crème fraîche



Thyme



Red onion



Camembert



Hazelnuts



Wild cranberry jam



Mustard seeds



Pear



Lamb's lettuce

25 - 35 minutes (depending on number of persons)

Level 1

Veggie

Wash your hands thoroughly with soap for at least 20 seconds before cooking.  
Wash **fruit** and **herbs**.  
You will also need: **1 baking tray** with **baking paper**, **1 small bowl** and **1 large bowl**.



**1 SPREAD ONTO TARTE FLAMBÉE**  
Preheat the 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 **thyme leaves**, chop them finely and add them to the **crème fraîche**. Season with **salt\*** and **pepper\*** and spread on the **tarte flambée** base.



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

Cut **Camembert** into slices 0.5 cm.

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



**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.



**4 FOR THE DRESSING**  
Mix wild **cranberry jam** with **mustard seeds**, 1 tbsp. [2 tbsp.] **red wine vinegar\***, 3 tbsp. [6 tbsp.] **water\*** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil\*** in a large bowl and season with **salt\*** and **pepper\***.



**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.



**6 SERVE**  
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.

SERVES 2 | 4  
**INGREDIENTS**

	2P		4P	
Fresh tarte flambée dough 1)	1 x	280 g	2 x	280 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Thyme	1 x	10 g	1 x	10 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Camembert 5)	1 x	125 g	2 x	125 g
Hazelnut kernels 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Wild cranberry jam	1 x	25 g	1 x	50 g
Yellow mustard seeds 4)	1 x	2 g	1 x	2 g
Lamb's lettuce	1 x	75 g	1 x	150 g
Pear	1 x	200 g	2 x	200 g
Red wine vinegar* 1) 11)	1 tbsp.		2 tbsp.	
Water* for step 4	3 tbsp.		6 tbsp.	
Olive oil* for step 4	1 tbsp.		2 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	800 kJ/191 kcal	3.793 kJ/907 kcal
Fat	10.07 g	47.73 g
- incl. saturated fats	2.33 g	11.06 g
Carbohydrate	19.07 g	90.37 g
- incl. sugar	4.35 g	20.61 g
Protein	5.58 g	26.46 g
Salt	0.66 g	3.13 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!)

**Bon appetit!**



# TARTE FLAMBÉE AU CAMEMBERT

et noisettes accompagnée d'une salade de mâche et de poires



## HELLO MOUTARDE

*Un mélange vraiment sain : les compressees de graines de moutarde concassées mélangées à de l'eau sont traditionnellement connues pour soulager torticolis, tours de reins ou pieds froids.*



Pâte pour tarte flambée



Crème fraîche



Thym



Oignon rouge



Camembert



Noisettes



Confiture d'airelles sauvages



Graines de moutarde



Poire



Mâche

25 à 35 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 1

Veggie

# C'EST PARTI

Se laver soigneusement les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes avant de cuisiner.

Laver les **fruits** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**, **1 petit saladier** et **1 grand saladier**.



## 1 GARNIR 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 sulfurisé.

Verser la **crème fraîche** dans un petit saladier. Arracher les **feuilles de thym**, hacher finement et ajouter à la **crème fraîche**. **Saler\***, **poivrer\***, et étaler la préparation sur le fond de **pâte à tarte**.



## 2 POUR LA GARNITURE

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

Couper le **camembert** en tranches de 0.5 cm d'épaisseur.

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



## 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.



## 4 PRÉPARER LA SAUCE

Dans un grand **saladier**, mélanger la confiture d'**airelles sauvages**, les **graines de moutarde**, 1 cs [2 cs] de **vinaigre de vin rouge\***, 3 cs [6 cs] d'**eau\*** et 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive\***. **Saler\*** et **poivrer\***.



## 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.



## 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.

# Bon appétit !

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pâte fraîche pour tarte flambée 1)	1 x	280 g	2 x	280 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Thym	1 x	10 g	1 x	10 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Camembert 5)	1 x	125 g	2 x	125 g
Noisettes décortiquées 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Confiture d'airelles sauvages	1 x	25 g	1 x	50 g
Graines de moutarde jaune 4)	1 x	2 g	1 x	2 g
Mâche	1 x	75 g	1 x	150 g
Poire	1 x	200 g	2 x	200 g
Vinaigre de vin rouge* 1) 11)	1 cs		2 cs	
Eau* pour l'étape 4	3 cs		6 cs	
Huile d'olive* pour l'étape 4	1 cs		2 cs	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

\* Ingrédients à avoir chez soi.

🍷 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	800 kJ/191 kcal	3 793 kJ/907 kcal
Graisse	10.07 g	47.73 g
- dont acides gras saturés	2.33 g	11.06 g
Glucides	19.07 g	90.37 g
- dont sucre	4.35 g	20.61 g
Protéines	5.58 g	26.46 g
Sel	0.66 g	3.13 g

### ALLERGÈNES

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

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