

Flammkuchen mit Camembert

dazu Salat mit Birne, Haselnüssen & Preiselbeer-Dressing

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 3.696 kj/883 kcal • Tag 3 kochen

7



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

-  Flammkuchenteig
-  Crème Fraîche Light
-  Petersilie
-  rote Zwiebel
-  Camembert
-  Haselnüsse
-  Wildpreiselbeerkonfi
-  Senfsamen
-  Birne
-  Nüsslisalat

Gut, im Haus zu haben
Rotweinessig*, 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 und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Flammkuchenteig 1)	1 x 280 g	2 x 280 g
Crème Fraîche Light 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Petersilie	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
Haselnüsse 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Wildpreiselbeerkonfi	1 x 25 g	1 x 50 g
Senfsamen 4)	1 x 2 g**	1 x 2 g
Birne	1 x 200 g	2 x 200 g
Nüsslisalat	1 x 75 g	1 x 150 g
Rotweinessig* für Schritt 4	1 EL	2 EL
Olivenöl* für Schritt 4	1 EL	2 EL
Wasser* für Schritt 4	3 EL	6 EL
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. 1.000 g)
Brennwert	724 kJ/173 kcal	3.696 kJ/883 kcal
Fett	8.46 g	43.20 g
- davon ges. Fettsäuren	2.16 g	11.03 g
Kohlenhydrate	18.05 g	92.17 g
- davon Zucker	4.24 g	21.63 g
Eiweiss	5.49 g	28.01 g
Salz	0.719 g	3.672 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 4) Senf 5) Milch 7) Schalenfrüchte.



Flammkuchen bestreichen

Flammkuchen auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausbreiten.

Crème Fraîche in eine kleine Schüssel geben.

Blätter von **Petersilie** abzupfen, fein hacken und zum **Crème Fraîche** geben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und damit **Flammkuchenboden** bestreichen.



Für das Dressing

In einer grossen Schüssel die **Wildpreiselbeerkonfi** mit **Senfsaat**, 1 EL [2 EL] **Rotweinessig***, 3 EL [6 EL] **Wasser*** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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.



Salat zubereiten

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

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



Flammkuchen backen

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

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



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**.

En Guete!

Tarte flambée with Camembert

served with salad with pear, hazelnuts & cranberry dressing





Vegetarian 25 – 35 minutes • 3.696 kJ/883 kcal • Cook on day 3

7



 **Natürlicher Geschmack**

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

-  Tarte flambée dough
-  Crème fraîche light
-  Parsley
-  Red onion
-  Camembert
-  Hazelnuts
-  Wild cranberry jam
-  Mustard seeds
-  Pear
-  Lamb's lettuce

Good to have at hand
 Red wine vinegar, water*, olive oil*, pepper*, salt*

Let's get started

Wash lettuce, fruit and herbs.

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

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 1	1 x 280 g	2 x 280 g
Crème fraîche light 5	1 x 200 g	2 x 200 g
Parsley	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
Hazelnuts 7	1 x 20 g	2 x 20 g
Wild cranberry jam	1 x 25 g	1 x 50 g
Mustard seeds 4	1 x 2 g**	1 x 2 g
Pear	1 x 200 g	2 x 200 g
Lamb's lettuce	1 x 75 g	1 x 150 g
Red wine vinegar* for step 4	1 tbsp.	2 tbsp.
Olive oil* for step 4	1 tbsp.	2 tbsp.
Water* for step 4	3 tbsp.	6 tbsp.
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	724 kJ/173 kcal	3.696 kJ/883 kcal
Fat	8.46 g	43.20 g
– incl. saturated fats	2.16 g	11.03 g
Carbohydrate	18.05 g	92.17 g
– incl. sugar	4.24 g	21.63 g
Protein	5.49 g	28.01 g
Salt	0.719 g	3.672 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: **1**) Cereals containing gluten **4**) Mustard **5**) Milk **7**) Nuts.



Top tarte flambée

Spread the **tarte flambée** on a baking tray lined with baking paper.

Put the **crème fraîche** in a small bowl.

Pluck the **parsley** leaves, chop them finely, and add them to the **crème fraîche**. Season with **salt*** and **pepper*** and spread on the **tarte flambée** base.



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***.



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.



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.



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.



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 with the **tarte flambée**.

Bon appetit!

Tarte flambée au camembert

servie avec une salade de poires, des noisettes et une vinaigrette aux airelles

Végétarien 25 – 35 minutes • 3.696 kj/883 kcal • Cuisiner au 3e jour

7



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

-  Pâte à tarte flambée
-  Crème fraîche légère
-  Persil
-  Oignon rouge
-  Camembert
-  Noisettes
-  Confiture d'airelles sauvages
-  Graines de moutarde
-  Poire
-  Mâche

Ingrédients à toujours avoir chez soi
vinaigre de vin rouge*, eau*, huile d'olive*, poivre*, sel*

C'est parti

Laver la salade, les fruits et les fines herbes.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 petit saladier et 1 grand saladier.

Ingrédients pour 2 / 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte pour tarte flambée 1)	1 x 280 g	2 x 280 g
Crème fraîche légère 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Oignons rouges	1 x 80 g	2 x 80 g
Camembert 5)	1 x 125 g	2 x 125 g
Noisettes 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Confiture d'airelles sauvages	1 x 25 g	1 x 50 g
Graines de moutarde 4)	1 x 2 g **	1 x 2 g
Poire	1 x 200 g	2 x 200 g
Mâche	1 x 75 g	1 x 150 g
Huile d'olive* pour l'étape 4	1 cs	2 cs
Huile d'olive* pour l'étape 4	1 cs	2 cs
Eau* pour l'étape 4	3 cs	6 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours 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

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

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	724 kJ/173 kcal	3.696 kJ/883 kcal
Lipides	8.46 g	43.20 g
- dont acides gras saturés	2.16 g	11.03 g
Glucides	18.05 g	92.17 g
- dont sucre	4.24 g	21.63 g
Protéines	5.49 g	28.01 g
Sel	0.719 g	3.672 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 : 1) céréales contenant du gluten 4) moutarde 5) lait 7) fruits à coque.



GARNIR LA TARTE FLAMBÉE

Étaler la **tarte flambée** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Verser la **crème fraîche** dans un petit saladier.

Arracher et hacher finement les feuilles de **persil**, puis ajouter à la **crème fraîche**. **Saler***, **poivrer***, et étaler la préparation sur le **fond de pâte à tarte**.



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***.



Pour la garniture

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

Couper le **camembert** en tranches de 0,5 cm.

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

Astuce : couper le camembert est plus simple lorsque le fromage est encore froid.



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. Éventuellement assaisonner à nouveau avec du **sel*** et du **poivre***.



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.



Dresser

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

Parsemer la **salade de noisettes hachées** et servir avec la **tarte flambée**.

Bon appétit !