

Flammkuchen mit Camembert

dazu Salat mit Birne, Haselnüssen & Preiselbeer-Dressing

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 3.569 kj/853 kcal • Tag 3 kochen

3



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

 **Natürlicher Geschmack**

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

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

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
Wasser*, Olivenöl*, Weissweinessig*	Angaben im Text	
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	727 kJ/174 kcal	3.569 kJ/853 kcal
Fett	8.29 g	40.68 g
- davon ges. Fettsäuren	2.25 g	11.05 g
Kohlenhydrate	18.47 g	90.66 g
- davon Zucker	4.20 g	20.60 g
Eiweiss	5.65 g	27.72 g
Salz	0.745 g	3.657 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **4)** Senf oder Senfzuegnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **7)** Schalenfrüchte.

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



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 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.



Flammkuchen backen

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

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



Für das Dressing

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



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.



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** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Tarte flambée with Camembert

served with salad with pear, hazelnuts & cranberry dressing

Vegetarian 25-35 minutes • 3.569 kJ/853 kcal • Cook on day 3

3



Tarte flambée dough



Crème fraîche light



Parsley



Red onion



Camembert



Hazelnuts



Wild cranberry jam



Mustard seeds



Pear



Lamb's lettuce



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

Good to have at hand

Water*, olive oil*, pepper*, salt*, white wine vinegar*

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 onion	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
Water*, 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. 1000g)
Calories	727 kJ/174 kcal	3.569 kJ/853 kcal
Fat	8.29 g	40.68 g
- incl. saturated fats	2.25 g	11.05 g
Carbohydrate	18.47 g	90.66 g
- incl. sugar	4.20 g	20.60 g
Protein	5.65 g	27.72 g
Salt	0.745 g	3.657 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 (wheat) or products thereof **4)** Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose) **7)** Nuts.

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



1 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.



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.



3 Bake tarte flambée

Bake **tarte flambée** in the oven on the bottom shelf 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.] **white 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 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 • 3.569 kj/853 kcal • Cuisiner au 3e jour

3



Pâte à tarte flambée



Crème fraîche légère



Persil



Oignon rouge



Camembert



Noisettes



Confiture
d'airelles sauvages



Graines de moutarde



Poire



Mâche



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

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

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 de cuisson, 1 bol et 1 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 allégée 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Persil	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 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
Eau*, huile d'olive*, vinaigre balsamique*	Détails dans le texte	
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. 1000 g)
Valeur calorique	727 kJ/174 kcal	3.569 kJ/853 kcal
Lipides	8.29 g	40.68 g
- dont acides gras saturés	2.25 g	11.05 g
Glucides	18.47 g	90.66 g
- dont sucre	4.20 g	20.60 g
Protéines	5.65 g	27.72 g
Sel	0.745 g	3.657 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 (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten 4) moutarde ou produits à base de moutarde 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose) 7) fruits à coque.

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



GARNIR LA TARTE FLAMBÉE

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

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

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 vinaigrette

Dans un grand saladier, mélanger la **confiture d'airelles sauvages**, les **graines de moutarde**, 1 cs [2 cs] de **vinaigre de vin blanc***, 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 d'épaisseur.

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.



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** en bas du four 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 !