

# Flammkuchen mit Camembert

dazu Salat mit Birne, Haselnüssen & Preiselbeer-Dressing

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 3.692 kj/882 kcal • Tag 3 kochen

9



Flammkuchenteig



Crème Fraiche Light



Petersilie



rote Zwiebel



Camembert



Haselnüsse



Wildpreiselbeerkonfi



Birne



Nüsslisalat



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

Gut, im Haus zu haben

Balsamico-Essig\*, 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 <b>15</b>	1 x 280 g	2 x 280 g
Crème Fraiche Light <b>7</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Camembert <b>7</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
Haselnüsse <b>23</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Wildpreiselbeerkonfi	1 x 25 g	1 x 50 g
Birne	1 x 200 g	2 x 200 g
Nüsslisalat	1 x 75 g	1 x 150 g
Balsamico-Essig*, Wasser*, Olivenöl*	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	726 kJ/173 kcal	3.692 kJ/882 kcal
Fett	8.50 g	43.20 g
– davon ges. Fettsäuren	2.17 g	11.03 g
Kohlenhydrate	18.08 g	91.96 g
– davon Zucker	4.21 g	21.43 g
Eiweiss	5.51 g	28.01 g
Salz	0.722 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 : 7** Milch (einschliesslich Laktose) **15** Weizen **23** Haselnüsse.

(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 der **Petersilie** abzupfen, fein hacken und zur **Crème fraîche** geben.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und damit **Flammkucheboden** 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** im Backofen 15 – 20 Min. auf unterster Schiene knusprig backen.

Währenddessen **Haselnüsse** in einer kleinen Bratpfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten.

Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken. Mit dem Rezept fortfahren.



## Für das Dressing

In einer grossen Schüssel die **Wildpreiselbeerkonfi** mit 1 EL [2 EL] **Essig\***, 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.

**Salatmix** 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Tarte flambée with Camembert

served with salad with pear, hazelnuts & cranberry dressing

Vegetarian 25-35 minutes • 3.692 kj/882 kcal • Cook on day 3

9



Tarte flambée dough



Crème fraîche light



Parsley



Red onion



Camembert



Hazelnuts



Wild cranberry jam



Pear



Nut salad



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

**Good to have at hand**

Balsamic 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 <b>15)</b>	1 x	280 g	2 x	280 g
Crème fraîche light <b>7)</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Parsley	1 x	10 g **	1 x	10 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Camembert <b>7)</b>	1 x	125 g	2 x	125 g
Hazelnuts <b>23)</b>	1 x	20 g	2 x	20 g
Wild cranberry jam	1 x	25 g	1 x	50 g
Pear	1 x	200 g	2 x	200 g
Nut salad	1 x	75 g	1 x	150 g
Balsamic vinegar*, water*, olive oil*	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	726 kJ/173 kcal	3.692 kJ/882 kcal
Fat	8.50 g	43.20 g
- incl. saturated fats	2.17 g	11.03 g
Carbohydrate	18.08 g	91.96 g
- incl. sugar	4.21 g	21.43 g
Protein	5.51 g	28.01 g
Salt	0.722 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:** **7)** Milk (including lactose) **15)** Wheat **23)** Hazelnuts.

(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 for 15-20 min. on the lowest rack until crispy.

In the meantime, toast hazelnuts in a small frying pan without adding fat for 1-2 min.

Take them out, leave to cool slightly and chop roughly. Proceed with the recipe.



## 4 For the dressing

Mix wild cranberry jam with 1 tbsp. [2 tbsp.] 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 the salad

Quarter the pear lengthways, cut out the core, and cut the pear quarters into fine slices.

Add mixed salad 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!

### 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 au camembert

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

Végétarien 25 – 35 minutes • 3.692 kj/882 kcal • Cuisiner au 3e jour

9



Pâte à tarte flambée



Crème fraîche légère



Persil



Oignon rouge



Camembert



Noisettes



Confiture  
d'airelles sauvages



Poire



Salade de noix



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**

Vinaigre balsamique\*, eau\*, huile d'olive\*,  
poivre\*, sel\*



# C'est parti

Laver la salade, les fruits et les fines herbes.

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

## 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
Crème fraîche légère <b>7</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Camembert <b>7</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
Noisettes <b>23</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Confiture d'airelles sauvages	1 x 25 g	1 x 50 g
Poire	1 x 200 g	2 x 200 g
Salade de noix	1 x 75 g	1 x 150 g
Vinaigre balsamique*, eau*, huile d'olive*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	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. 1.000 g)
Valeur calorique	726 kJ/173 kcal	3.692 kJ/882 kcal
Lipides	8.50 g	43.20 g
- dont acides gras saturés	2.17 g	11.03 g
Glucides	18.08 g	91.96 g
- dont sucre	4.21 g	21.43 g
Protéines	5.51 g	28.01 g
Sel	0.722 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 : 7** lait (y compris le lactose) **15** céleri **23** noix.

(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 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.



### 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.*



### Cuire la tarte flambée

Faire cuire la tarte flambée au four 15 à 20 min. sur la grille la plus basse jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.

Pendant ce temps, faire griller 1 à 2 min. les noisettes dans une petite poêle sans ajouter de matière grasse.

Sortir de la poêle, laisser refroidir un peu et hacher grossièrement. Continuer pendant ce temps la recette.



### Préparer la vinaigrette

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



### Préparer la salade

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

Ajouter l'assortiment de salade verte et les tranches de poire à la vinaigrette, bien mélanger. Éventuellement assaisonner à nouveau avec du sel\* et du poivre\*.



### Dresser

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

Recouvrir la salade de noisettes hachées et servir avec la tarte flambée.

### 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) !

