



2

Flammkuchen mit Speck

dazu frischer grüner Salat mit Kürbiskernen

Family 25 – 35 Minuten • 4.033 kJ/964 kcal • Tag 5 kochen



Flammkuchenteig



rote Zwiebel

Frühstücksspeck
in Würfeln

Käse-Mix



Salatherz (Romana)



Kürbiskerne



Frühlingszwiebel



Saurer Halbrahm



mittelscharfer Senf



Honig

Gut, im Haus zu haben

Balsamicoessig*, Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche den Salat ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Flammkuchenteig 1)	1 x	280 g
rote Zwiebel	1 x	80 g
Frühstücksspeck in Würfeln	1 x	90 g
Käse-Mix 5)	1 x	50 g
Salatherz (Romana)	2 x	170 g
Kürbiskerne	1 x	10 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g
Saurer Halbrahm 5)	1 x	100 g
mittelscharfer Senf 4)	1 x	10 ml
Honig	1 x	20 g
Olivenöl* für Schritt 5	2 EL	4 EL
Balsamicoessig* für Schritt 5	1 EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*		nach Geschmack

*Gut, im Haus zu haben.

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervom ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	809 kJ/193 kcal	4.033 kJ/964 kcal
Fett	11.07 g	55.19 g
- davon ges. Fettsäuren	2.08 g	10.38 g
Kohlenhydrate	16.91 g	84.29 g
- davon Zucker	3.37 g	16.82 g
Eiweiss	6.00 g	29.89 g
Salz	0.947 g	4.722 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.



Zu Beginn

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

In einer kleinen Schüssel die Hälfte des **Honigs** mit **saurer Halbrahm** verrühren.



Teig bestreichen

Flammkuchenteig auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausrollen und mit der **Mischung** aus **Honig** und **saurer Halbrahm** bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand lassen.

Tipp: Du kannst das mitgelieferte Backpapier vom Flammkuchenteig nutzen.



Teig backen

Zwiebelstreifen und **Speck** 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.



Kürbiskerne rösten

Kürbiskerne in einer kleinen Bratpfanne ohne Zusatz von Fett rösten, bis sie duften, anschliessend kurz abkühlen lassen.

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

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



Für das Dressing

2 EL [4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Balsamicoessig***, **Senf** und restlichen **Honig** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** in einer grossen Schüssel gut miteinander verrühren. **Salatstreifen**, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Kürbiskerne** dazugeben und vorsichtig mit dem **Dressing** vermischen.



Anrichten

Flammkuchen nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und auf Tellern verteilen. Mit **Speck** toppen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren und zusammen mit dem **Salat** geniessen.

En Guete



2

Tarte flambée with bacon

served with fresh green salad and pumpkin seeds

Family 25 – 35 minutes • 4.033 kj/964 kcal • Cook on day 5



Tarte flambée dough



Red onion



Diced bacon



Cheese mix



Lettuce heart (romaine)



Pumpkin seeds



Spring onions



Single sour cream



Medium-hot mustard



Honey

Good to have at hand

Balsamic vinegar*, olive oil*, pepper*, salt*

Let's get started

Wash the salad.

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

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Tarte flambée dough 1)	1 x 280 g	2 x 280 g
Red onions	1 x 80 g	2 x 80 g
Diced bacon	1 x 90 g	2 x 90 g
Cheese mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Lettuce heart (romaine)	2 x 170 g	4 x 170 g
Pumpkin seeds	1 x 10 g	1 x 20 g
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Single sour cream 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Medium-hot mustard 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Honey	1 x 20 g	2 x 20 g
Olive oil* for step 5	2 tbsp.	4 tbsp.
Balsamic vinegar* for step 5	1 tbsp.	2 tbsp.
Salt*, pepper*	According to taste	

**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	809 kJ/193 kcal	4.033 kJ/964 kcal
Fat	11.07 g	55.19 g
- incl. saturated fats	2.08 g	10.38 g
Carbohydrate	16.91 g	84.29 g
- incl. sugar	3.37 g	16.82 g
Protein	6.00 g	29.89 g
Salt	0.947 g	4.722 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.



To start off

Peel and halve **onion** and cut it into thin strips.

In a small bowl, mix half of the **honey** with the **single sour cream mixture**.



Brush the pastry

Roll out the **tarte flambée** dough on a baking tray lined with baking paper and brush with the **honey** and **single sour cream mixture**, leaving an approx. 1 cm edge bare.

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



Bake dough

Spread strips of **onion** and **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.



Roast pumpkin seeds

Roast **pumpkin seeds** in a small frying pan without added fat until they release their aroma, then let them cool down briefly.

Cut the white and green parts of the **spring onions** into thin rings and keep separate.

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



For the dressing

In a large bowl, mix 2 tbsp. [4 tbsp.] **olive oil***, 1 tbsp. [2 tbsp.] **balsamic vinegar***, **mustard** and the rest of the **honey** together well with a little **salt*** and **pepper***. Add strips of **lettuce**, white **spring onion** rings and **pumpkin seeds** and mix carefully with the **dressing**.



Serve

Remove **tarte flambée** from the oven when done, cut into pieces and apportion onto plates. Top with **bacon**, garnish with green **spring onion** rings and enjoy together with the **salad**.

Bon appetit!



2

Tarte flambée au bacon

accompagnée d'une salade verte fraîche aux graines de courge

Famille 25 - 35 minutes - 4.033 kj/964 kcal • Cuisiner au 5e jour



Pâte à tarte flambée



Oignon rouge

Lardons
Mélange de fromages

Laitue romaine



Graines de courge



Oignon de printemps



Crème aigre



demi-écrémée



Moutarde mi-forte



Miel

Ingrédients à toujours avoir chez soi
vinaigre balsamique*, huile d'olive*, poivre*,
sel*

C'est parti

Laver la salade.

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

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte pour tarte flambée 1)	1 x 280 g	2 x 280 g
Oignons rouges	1 x 80 g	2 x 80 g
Lardons	1 x 90 g	2 x 90 g
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Laitue romaine	2 x 170 g	4 x 170 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Crème aigre demi-écrémée 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Moutarde mi-forte 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Miel	1 x 20 g	2 x 20 g
Huile d'olive* pour l'étape 5	2 cs	4 cs
Vinaigre balsamique* pour l'étape 5	1 cs	2 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	809 kJ/193 kcal	4.033 kJ/964 kcal
Lipides	11.07 g	55.19 g
- dont acides gras saturés	2.08 g	10.38 g
Glucides	16.91 g	84.29 g
- dont sucre	3.37 g	16.82 g
Protéines	6.00 g	29.89 g
Sel	0.947 g	4.722 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.



Pour commencer

Peler l'oignon, couper en deux, puis en lanières.

Dans un petit saladier, mélanger la moitié du miel avec la crème aigre.



Garnir la pâte

Dérouler la pâte pour tarte flambée sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et la recouvrir du mélange miel-crème aigre demi-écrémée ; laisser une bordure d'env. 1 cm de large.

Astuce : vous pouvez utiliser le papier de cuisson fourni avec la pâte pour tarte flambée.



Cuire la pâte

Recouvrir des tranches d'oignon et le bacon 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.



FAIRE GRILLER LES GRAINES DE COURGE

Faire griller les graines de courge dans une petite poêle sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'elles sentent bon, puis les laisser un peu refroidir.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

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



Préparer la sauce

Dans un grand saladier, mélanger 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*, 1 cs [2 cs] de vinaigre balsamique*, la moutarde et le reste de miel* avec un peu de sel* et de poivre*. Ajouter les lanières de laitue, les rondelles d'oignon de printemps blanches et les graines de courge 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. Garnir de bacon et de rondelles d'oignon de printemps vertes, puis déguster avec la salade.

Bon appétit