

Flammkuchen mit Speck und Bärlauch

dazu frischer Blattsalat mit Tomaten

Family 25 – 35 Minuten • 3.777 kj/903 kcal • Tag 5 kochen

2



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



Flammkuchenteig



Speck (Würfel)



Bärlauch



Crème Fraiche Light



rote Zwiebel



Kopfsalat



Käse-Mix



Cherry-Tomaten



Mayonnaise



Frühlingszwiebel

Gut, im Haus zu haben

Rotweinessig*, Pfeffer*, Olivenöl*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °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
Speck (Würfel)	1 x 90 g	2 x 90 g
Bärlauch	1 x 10 g	1 x 20 g
Crème Fraîche Light 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Kopfsalat	1 x 450 g	2 x 450 g
Käse-Mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 200 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Rotweinessig*, 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	740 kJ/177 kcal	3.777 kJ/903 kcal
Fett	10.26 g	52.40 g
– davon ges. Fettsäuren	2.08 g	10.63 g
Kohlenhydrate	14.88 g	75.94 g
– davon Zucker	1.65 g	8.43 g
Eiweiss	5.66 g	28.91 g
Salz	0.916 g	4.674 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 2) Eier 4) Senf 5) Milch.



Zu Beginn

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Bärlauch sehr fein hacken und in einer kleinen Schüssel mit **Crème fraîche**, **Pfeffer*** und **Salz*** verrühren.



Teig bestreichen

Flammkuchenteig auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausbreiten und mit dem **Bärlauch Crème fraîche** bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand lassen.

Tipp: Du kannst das mitgelieferte Backpapier vom Flammkuchenteig nutzen.



Teig backen

Zwiebelstreifen und **Speckwürfel** darauf verteilen und mit **Käsemix** bestreuen.

Nach Geschmack mit ein wenig **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Auf der mittleren Schiene des Ofens 13 – 15 Min. knusprig überbacken.



Gemüse schneiden

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

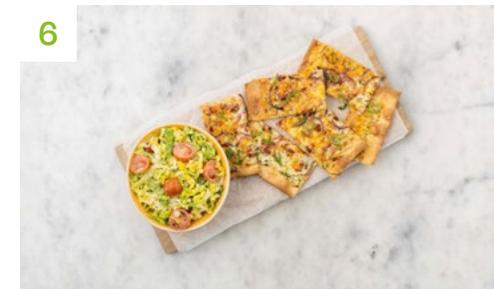
Kopfsalat halbieren, Strunk entfernen und **Salathälften** in dünne Streifen schneiden.

Cherry-**Tomaten** halbieren.



Für das Dressing

2 EL [4 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Rotweinessig*** und **Mayonnaise** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** in einer grossen Schüssel gut miteinander verrühren. **Salatstreifen**, weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Tomaten** dazugeben und vorsichtig mit dem **Dressing** vermischen.



Anrichten

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

En Guete!

Tarte flambée with bacon and wild garlic

served with fresh green salad and tomatoes

Family 25 – 35 minutes • 3.777 kJ/903 kcal

2



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



Tarte flambée dough



Bacon (diced)



Wild garlic



Crème fraîche light



Red onion



Lettuce



Cheese mix



Cherry tomatoes



Mayonnaise



Spring onion

Good to have at hand

Red wine vinegar*, pepper*, olive oil*, salt*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °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
Bacon (diced)	1 x 90 g	2 x 90 g
Wild garlic	1 x 10 g	1 x 20 g
Crème fraîche light 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Red onions	1 x 80 g	2 x 80 g
Lettuce	1 x 450 g	2 x 450 g
Cheese mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 200 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Red wine vinegar*, 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. 1.000 g)
Calories	740 kJ/177 kcal	3.777 kJ/903 kcal
Fat	10.26 g	52.40 g
- incl. saturated fats	2.08 g	10.63 g
Carbohydrate	14.88 g	75.94 g
- incl. sugar	1.65 g	8.43 g
Protein	5.66 g	28.91 g
Salt	0.916 g	4.674 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 **2)** Eggs **4)** Mustard **5)** Milk.



To start off

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

Chop wild **garlic** very finely and mix in a small bowl with **crème fraîche**, **pepper*** and **salt***.



Chop vegetables

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.

Cut **cherry tomatoes** in half.



Brush the pastry

Spread out the **tarte flambée** dough on a baking tray lined with baking paper and spread the wild **garlic** and **crème fraîche** on top of it, leaving a 1 cm edge bare.

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



For the dressing

In a large bowl, mix 2 tbsp. [4 tbsp.] **olive oil***, red **wine vinegar** and **mayonnaise** together well with a little **salt*** and **pepper***. Add strips of **lettuce**, white **spring onion** rings and **tomatoes**, and mix carefully with the **dressing**.



Bake dough

Spread strips of onion and **diced 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.



Serve

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

Bon appetit!

Tarte flambée aux lardons et à l'ail des ours

servie avec de la laitue fraîche et des tomates

Famille 25 – 35 minutes • 3.777 kj/903 kcal

2



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



Pâte à tarte flambée



Lardons



Ail des ours



Crème fraîche légère



Oignon rouge



laitue



Mélange de fromages



Tomates cerises



Mayonnaise



Oignon de printemps

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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Préchauffer le four à 200 °C (chaleur tournante 180 °C).

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 1)	1 x 280 g	2 x 280 g
Bacon (cubes)	1 x 90 g	2 x 90 g
Ail des ours	1 x 10 g	1 x 20 g
Crème fraîche légère 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Laitue	1 x 450 g	2 x 450 g
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 200 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Oignon de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Vinaigre de vin rouge*, huile d'olive*	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. 1 000 g)
Valeur calorique	740 kJ/177 kcal	3.777 kJ/903 kcal
Lipides	10.26 g	52.40 g
- dont acides gras saturés	2.08 g	10.63 g
Glucides	14.88 g	75.94 g
- dont sucre	1.65 g	8.43 g
Protéines	5.66 g	28.91 g
Sel	0.916 g	4.674 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 2) oeufs 4) moutarde 5) lait.



Pour commencer

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

Hacher très finement l'**ail** des ours et mélanger dans un bol avec de la **crème fraîche**, du **poivre*** et du **sel***.



Couper les légumes

Couper l'**oignon 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 lanières.

Couper les **tomates** cerises en deux.



Garnir la pâte

Dérouler la **pâte à tarte flambée** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et la recouvrir du mélange ail des ours-**crème fraîche**; laisser une bordure d'env. 1 cm de large.

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



Préparer la vinaigrette

Dans un **saladier**, mélanger 2 cs [4 cs] d'**huile d'olive***, du **vinaigre de vin rouge*** et de la **mayonnaise** avec un peu de **sel*** et de **poivre***. Ajouter les lanières de **laitue**, les rondelles blanches d'**oignon de printemps** et les **tomates** et mélanger soigneusement à la **vinaigrette**.



Cuire la pâte

Recouvrir avec les **lamelles d'oignon** et les **lardons** et saupoudrer de **fromage**.

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.



Dresser

À la fin du temps de cuisson, sortir la **tarte flambée** du four, couper en parts et servir. Parsemer de rondelles d'**oignon de printemps** vertes puis déguster avec la **salade**.

Bon appétit !