

Flammkuchen mit Speck und Honig

dazu frischer grüner Salat mit Kürbiskernen

25 – 35 Minuten • 4.722 kj/1.129 kcal • Tag 1 - 5 kochen

2



Flammkuchenteig



Speck (Würfel)



rote Zwiebel



Salatherz (Romana)



Kürbiskerne



Frühlingszwiebeln



Crème fraîche



Käse-Mix



Senf, mittelscharf



Honig

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

Backbleche, Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, und 1 kleine Bratpfanne.

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
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Salatherz (Romana)	2 x 170 g	4 x 170 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Frühlingszwiebeln	1 x 35 g	2 x 35 g
Crème fraîche 5)	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Honig	1 x 20 g	2 x 20 g
Käse-Mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Senf, mittelscharf 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Olivenöl* für Schritt 5	2 EL	4 EL
Balsamicoessig* 1) 11) 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 hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	861 kJ/206 kcal	4.722 kJ/1.129 kcal
Fett	13.24 g	72.64 g
- davon ges. Fettsäuren	1.89 g	10.37 g
Kohlenhydrate	15.64 g	85.78 g
- davon Zucker	3.06 g	16.80 g
Eiweiss	5.63 g	30.88 g
Salz	0.86 g	4.75 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 **11)** Schwefeldioxid und Sulphite.



Zu Beginn

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

In einer kleiner Schüssel die Hälfte des **Honigs** mit der 100 g [200 g] **Crème fraîche** verrühren.



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.



Teig bestreichen

Flammkuchenteig auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausrollen und mit der **Honig-Crème fraîche** bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand lassen.

Tipp: Du kannst das mitgelieferte Backpapier vom Flammkuchenteig nutzen.



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.



Teig backen

Zwiebelstreifen und Speckwürfel 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.



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 honey and a fresh green salad with pumpkin seeds

25 – 35 minutes • 4.722 kj/1.129 kcal • Cook on days 1 – 5

2



Tarte flambée dough



Bacon (diced)



Red onion



Soy sauce



Pumpkin seeds



Spring onions



Crème fraîche



Cheese mix



Medium-hot mustard



Honey

*Good to have at hand

Pepper*, olive oil*, balsamic vinegar*, salt*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

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

What you need

Baking trays, 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
Bacon (diced)	1 x 90 g	2 x 90 g
Red onions	1 x 80 g	2 x 80 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
Crème fraîche 5)	1 x 200 g**	1 x 200 g
Honey	1 x 20 g	2 x 20 g
Cheese mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Medium-hot mustard 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Olive oil* for step 5	2 tbsp.	4 tbsp.
Balsamic vinegar* 1) 11) for step 5	1EL	2 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. 1.000 g)
Calories	861 kJ/206 kcal	4.722 kJ/1.129 kcal
Fat	13.24 g	72.64 g
- incl. saturated fats	1.89 g	10.37 g
Carbohydrate	15.64 g	85.78 g
- incl. sugar	3.06 g	16.80 g
Protein	5.63 g	30.88 g
Salt	0.86 g	4.75 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.

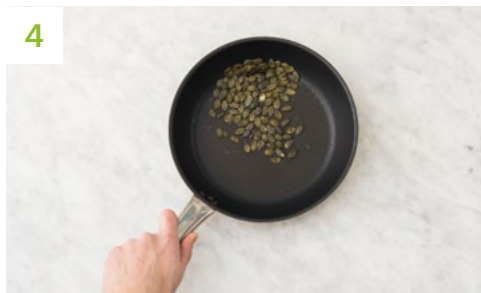
Allergens: **1)** Cereals containing gluten **4)** Mustard **5)** Milk **11)** Sulphur dioxide and sulphite.



To start off

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

In a small bowl, mix half the **honey** with the **crème fraîche**.



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.



Brush the pastry

Roll out the **tarte flambée** dough on a baking tray lined with baking paper and spread the **honey** 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

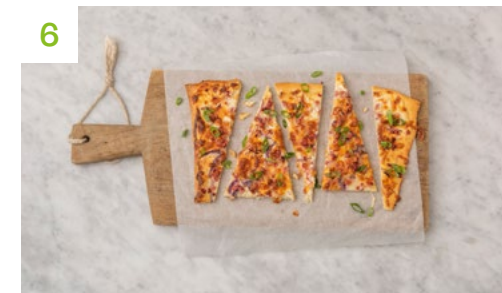
In a large bowl, mix 2 tbsp. [4 tbsp.] **olive oil***, 1 tbsp. [2 tbsp.] **balsamic vinegar***, **mustard** and the rest of the **honey** together well with a little **salt*** and **pepper***.

Add strips of **lettuce**, white **spring onion** rings and **pumpkin seeds** and mix carefully with the **dressing**.



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 au bacon et au miel, accompagnée d'une salade verte fraîche aux graines de courge

25 – 35 minutes • 4722 kj/1.129 kcal • Cuisiner dans les 1 à 5 jours

2



Pâte pour tarte flambée



Bacon (cubes)



Oignon rouge



Sauce soja



Graines de courge



Oignons de printemps



Crème fraîche



Mélange de fromages



Moutarde mi-forte



Miel

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

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

Ce dont vous avez besoin

Plaques de four, papier sulfurisé, 1 grand saladier, 1 petit saladier et 1 petite poêle.

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
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 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 fraîche 5)	1 x 200 g **	1 x 200 g
Miel	1 x 20 g	2 x 20 g
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Moutarde mi-forte 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Huile d'olive* pour l'étape 5	2 cs	4 cs
Vinaigre balsamique* 1) 11) pour l'étape 5	1EL	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	861 kJ/206 kcal	4.722 kJ/1.129 kcal
Graisse	13.24 g	72.64 g
- dont acides gras saturés	1.89 g	10.37 g
Glucides	15.64 g	85.78 g
- dont sucre	3.06 g	16.80 g
Protéines	5.63 g	30.88 g
Sel	0.86 g	4.75 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.

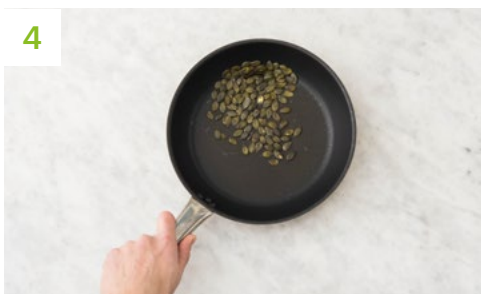
Allergènes : 1) céréales contenant du gluten 4) moutarde 5) lait 11) dioxyde de soufre et sulfites.



Pour commencer

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

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



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 l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

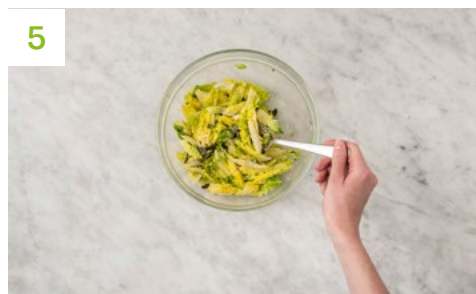
Couper la **laitue** en deux, retirer la partie centrale et couper les feuilles en lanières.



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 fraîche** ; laisser une bordure d'env. 1 cm de large.

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



Préparer la sauce

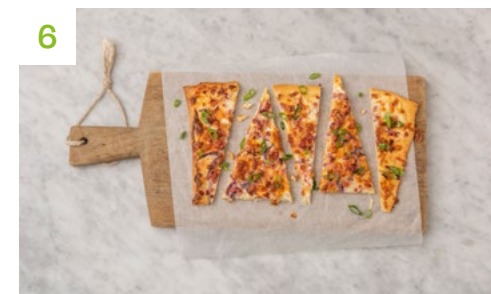
Dans un grand saladier, mélanger 2 cs [4 cs] d'**huile d'olive***, 1 cs [2 cs] de **vinaigre balsamique***, la **moutarde** et le reste de **miel*** avec un peu de **sel*** et de **poivre***.

Ajouter les lanières de **laitue**, les rondelles d'**oignon de printemps** blanches et les **graines de courge** et mélanger soigneusement à la **vinaigrette**.



Cuire la pâte

Recouvrir avec les lanières d'**oignon** et le **bacon** coupé en dés 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.



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 !