

Flammkuchen mit Speck und Honig

dazu frischer grüner Salat mit Kürbiskernen

Family 25 – 35 Minuten • 4.746 kj/1.134 kcal • Tag 5 kochen

11



Flammkuchenteig



Frühstücksspeck
in Würfeln



rote Zwiebel



Salatherz (Romana)



Kürbiskerne



Frühlingszwiebel



Crème fraîche



Reibkäse



mittelscharfer Senf



Honig

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Flammkuchenteig 1)	1 x 280 g	2 x 280 g
Frühstücksspeck in Würfeln	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
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Crème fraîche 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Reibkäse 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
mittelscharfer Senf 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Honig	1 x 20 g	2 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 hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	865 kJ/207 kcal	4.746 kJ/1.134 kcal
Fett	13.32 g	73.06 g
- davon ges. Fettsäuren	1.12 g	6.13 g
Kohlenhydrate	15.58 g	85.43 g
- davon Zucker	3.04 g	16.68 g
Eiweiss	5.71 g	31.31 g
Salz	0.868 g	4.762 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 der **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 **Reibkäse** 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

Family 25 – 35 minutes • 4.746 kj/1.134 kcal • Cook on day 5

11



Tarte flambée dough



Diced bacon



Red onion



Lettuce heart (romaine)



Pumpkin seeds



Spring onions



Crème fraîche



Grated cheese



Medium-hot mustard



Honey

Good to have at hand

Olive oil*, pepper*, salt*, balsamic vinegar*

Let's get started

Wash the vegetables.

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
Diced bacon	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	2 x 200 g
Grated cheese 5)	1 x 50 g	1 x 100 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	

*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	865 kJ/207 kcal	4.746 kJ/1.134 kcal
Fat	13.32 g	73.06 g
- incl. saturated fats	1.12 g	6.13 g
Carbohydrate	15.58 g	85.43 g
- incl. sugar	3.04 g	16.68 g
Protein	5.71 g	31.31 g
Salt	0.868 g	4.762 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 **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 **grated cheese**. 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

Famille 25 - 35 minutes - 4.746 kj/1.134 kcal • Cuisiner au 5e jour

11



Tarte flambée pâte



Lardons



Oignon rouge



Cœur de laitue (romaine)



Graines de courge



Oignon de printemps



Crème fraîche



Fromage râpé



Moutarde mi-forte



Miel

C'est parti

Laver les légumes.

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

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte pour tarte flambée 1)	1 x 280 g	2 x 280 g
Lardons	1 x 90 g	2 x 90 g
Oignons rouges	1 x 80 g	2 x 80 g
Cœur de laitue (romaine)	2 x 170 g	4 x 170 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Oignon de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Crème fraîche 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Fromage râpé 5)	1 x 50 g	1 x 100 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	865 kJ/207 kcal	4.746kJ/1.134kcal
Lipides	13.32 g	73.06 g
– dont acides gras saturés	1.12 g	6.13 g
Glucides	15.58 g	85.43 g
– dont sucre	3.04 g	16.68 g
Protéines	5.71 g	31.31 g
Sel	0.868 g	4.762 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 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 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.



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 sulfurisé 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 **lamelles d'oignon** et les **lardons** et saupoudrer de **fromage râpé**. 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