



Flammkuchen mit Speck und Honig

dazu frischer grüner Salat mit Kürbiskernen

Family 25 – 35 Minuten • 4723 kj/1129 kcal • Tag 5 kochen

2



Flammkuchenteig



Frühstücksspeck
in Würfeln



rote Zwiebel



Salatherz (Romana)



Kürbiskerne



Frühlingszwiebel



Crème Fraîche



Honig



Käse-Mix



mittelscharfer Senf



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

Gut, im Haus zu haben

Balsamico-Essig*, Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse 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	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 150 g	2 x 150 g
Honig	1 x 20 g	2 x 20 g
Käse-Mix 5	1 x 50 g	1 x 100 g
mittelscharfer Senf 4	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Balsamico-Essig*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	4.723 kj/1.129 kcal
Fett	13.25 g	72.69 g
– davon ges. Fettsäuren	1.89 g	10.38 g
Kohlenhydrate	15.64 g	85.78 g
– davon Zucker	3.07 g	16.83 g
Eiweiss	5.63 g	30.89 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **4** Senf oder Senfzeugnisse **5** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



Zu Beginn

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

In einer kleinen Schüssel die Hälfte des **Honigs** mit der **Crème Fraîche** verrühren.



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.

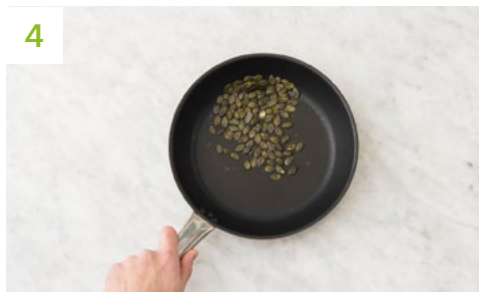


Teig backen

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.



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.

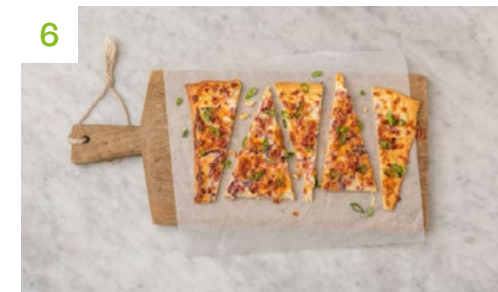
Salatherzen halbieren, Strunk entfernen und **Salathälften** in dünne Streifen schneiden.



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 grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren und zusammen mit dem **Salat** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!





Tarte flambée with bacon and honey and a fresh green salad with pumpkin seeds

Family 25-35 minutes • 4.723 kj/1.129 kcal • Cook on day 5

2



Tarte flambée dough



Diced breakfast bacon



Red onion



Lettuce heart (romaine)



Pumpkin seeds



Spring onion



Crème fraîche



Honey



Cheese mix



Medium hot mustard



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

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the vegetables.

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
Diced bacon	1 x	90 g	2 x	90 g
Red onion	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 onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Crème fraîche 5)	1 x	150 g	2 x	150 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
Balsamic 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.

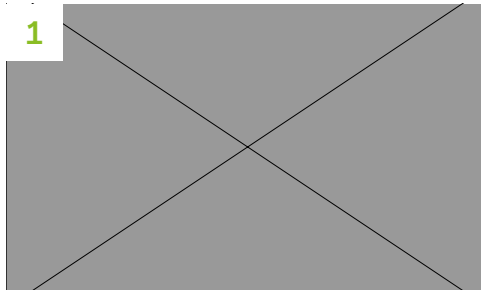
Average nutritional values per (calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1.000 g)
Calories	861 kJ/206 kcal	4.723 kJ/1.129 kcal
Fat	13.25 g	72.69 g
- incl. saturated fats	1.89 g	10.38 g
Carbohydrate	15.64 g	85.78 g
- incl. sugar	3.07 g	16.83 g
Protein	5.63 g	30.89 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 (wheat) or products thereof **4)** Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose).

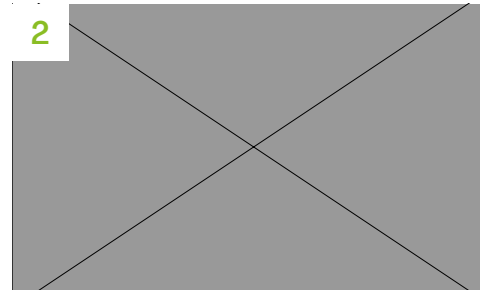
(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



Get started

Peel and halve the onion and slice it into thin strips.

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



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.



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.



Roast the pumpkin seeds

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

Finely slice the white and green parts of the spring onions and keep separate.

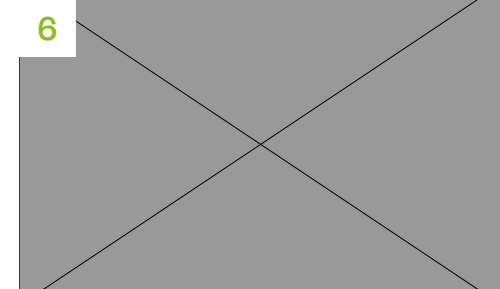
Cut lettuce hearts in half, remove stalk and cut lettuce halves into thin strips.



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.

Garnish with green spring onion rings and enjoy together with the salad.

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!



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

Famille 25 - 35 minutes • 4.723 kj/1.129 kcal • Cuisiner au 5e jour

2



Pâte à tarte flambée



Lardons en dés



Oignon rouge



Cœur de laitue (romaine)



Graines de courge



Oignon de printemps



Crème fraîche



Miel



Mélange de fromages



Moutarde mi-forte



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Vinaigre balsamique*, huile d'olive*, poivre*, sel*

C'est parti

Laver les légumes.

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 saladier, 1 bol 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
Lardons	1 x 90 g	2 x 90 g
Oignon rouge	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
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Crème fraîche 5)	1 x 150 g	2 x 150 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
Vinaigre balsamique*, 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

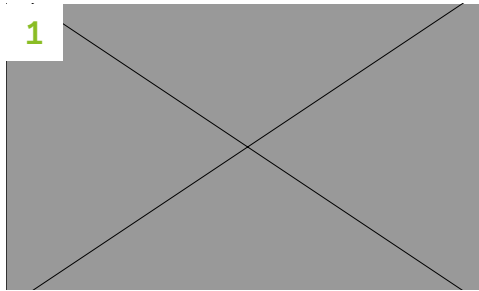
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	861 kJ/206 kcal	
Lipides	13.25 g	72.69 g
- dont acides gras saturés	1.89 g	10.38 g
Glucides	15.64 g	85.78 g
- dont sucre	3.07 g	16.83 g
Protéines	5.63 g	30.89 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 (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose).

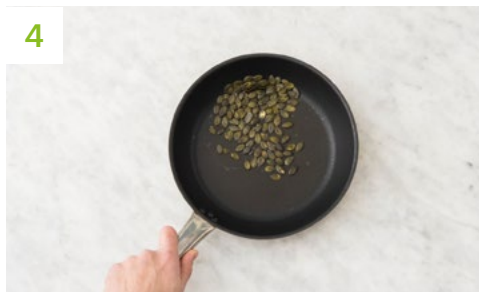
(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Pour commencer

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

Dans un bol, mélanger la moitié du miel avec la crème fraîche.

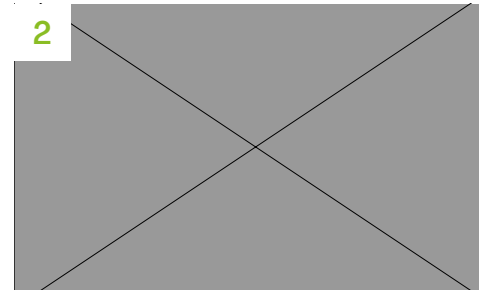


Faire griller les graines de courge

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 trancher les feuilles en fines lanières.



Garnir la pâte

Dérouler la pâte pour tarte flambée sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et la recouvrir du mélange de 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 vinaigrette

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.

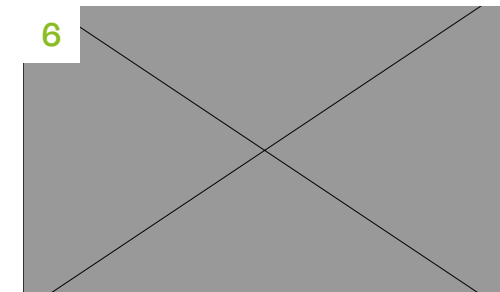


Cuire la pâte

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 !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !

Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

