

# Fruchtiger Randen-Flammkuchen mit Apfel Zwiebelstreifen und Pekannüssen

Vegan **Wenig Vorbereitung** 30 – 40 Minuten • 682 kcal • Tag 3 kochen

30



Flammkuchenteig



Apfel



Randen



rote Zwiebel



Pekannusskerne



Veganes cremiges  
Sojaprodukt



gerebelter Thymian



Wildpreiselbeerkonfi



Balsamicoreme



Nüsslisalat



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



# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Basiszutaten

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Flammkuchenteig <b>15)</b>	1 x 260 g	2 x 260 g
Apfel	1 x 180 g	2 x 180 g
Randen	1 x 250 g	1 x 500 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Pekannusskerne <b>26)</b>	1 x 15 g	2 x 15 g
Veganes cremiges Sojaprodukt <b>11)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
gerebelter Thymian	0.5 x 1 g**	1 x 1 g
Wildpreiselbeerkonfi	1 x 50 g	2 x 50 g
Balsamicocreame <b>14)</b>	2 x 12 g	4 x 12 g
Nüsslissalat	1 x 100 g	2 x 100 g

\*\*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. 540 g)
Brennwert	534 kJ/ 128 kcal	2855 kJ/ 682 kcal
Fett	3.24 g	17.30 g
– davon ges. Fettsäuren	0.36 g	1.94 g
Kohlenhydrate	20.19 g	107.95 g
– davon Zucker	7.63 g	40.79 g
Eiweiss	3.35 g	17.90 g
Salz	0.506 g	2.704 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:** **11)** Soja **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen **26)** Pecannüsse

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



## Gemüse schneiden

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

**Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

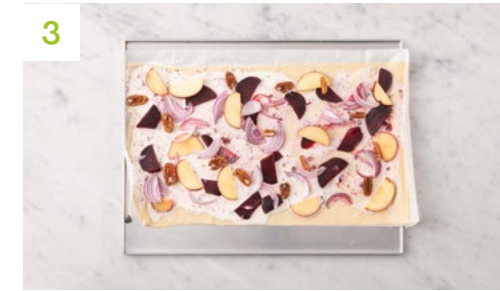
**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Rande** halbieren und in dünne Spalten schneiden.



## Sojacreme anrühren

In einer kleinen Schüssel **veganes cremiges Sojaprodukt**, Hälfte der **Wildpreiselbeeren**, Hälfte [alles] vom **gerebelten Thymian**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.



## Flammkuchen backen

**Flammkuchenteig** mit dem Papier auf einem Backblech ausrollen und mit der angerührten **Sojacreme** bestreichen.

**Rande** Würfel, **Zwiebelstreifen** und **Apfelspalten** darauf verteilen und mit **Pekannüssen** toppen.

Nochmals mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Flammkuchen** ca. 15 – 18 Min. im Ofen backen, bis der Teig knusprig ist.



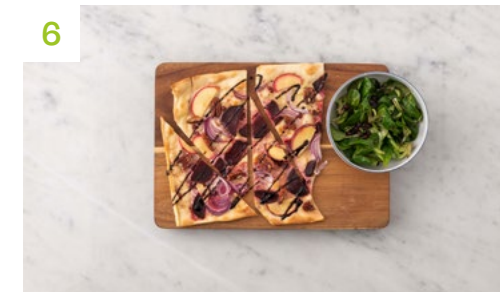
## Dressing anrühren

In einer grossen Schüssel restliche **Wildpreiselbeeren**, Hälfte der **Balsamicocreame**, 1 EL [ 2 EL] **Olivenöl\*** und 2 EL [4 EL] **Wasser\*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Salat fertigstellen

**Nüsslissalat** unter das **Dressing** in der grossen Schüssel heben.



## Anrichten

**Flammkuchen** in Stücke teilen, auf Teller verteilen und restliche **Balsamicocreame** darüber verteilen. **Nüsslissalat** dazu anrichten.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!







# Fruity beetroot tarte flambée with apple onion strips and pecans

Vegan Little preparation 30-40 minutes • 682 kcal • Cook on day 3

30



Tarte flambée dough



Apple



Beetroot



Red onion



Pecan nuts



Vegan creamy soy product



Dried thyme



Wild cranberry jam



Balsamic cream



Lamb's lettuce



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



# Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

## Basic ingredients

Oil\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 baking tray, 1 small bowl and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Tarte flambée dough <b>15)</b>	1 x	260 g	2 x	260 g
Apple	1 x	180 g	2 x	180 g
Beetroot	1 x	250 g	1 x	500 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Pecans <b>26)</b>	1 x	15 g	2 x	15 g
Vegan creamy soy product <b>11)</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Dried thyme	0.5 x	1 g**	1 x	1 g
Wild cranberry jam	1 x	50 g	2 x	50 g
Balsamic cream <b>14)</b>	2 x	12 g	4 x	12 g
Lamb's lettuce	1 x	100 g	2 x	100 g

\*\*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. 760 g)
Calories	534 kJ/ 128 kcal	2.855 kJ/ 682 kcal
Fat	3.24 g	17.30 g
- incl. saturated fats	0.36 g	1.94 g
Carbohydrate	20.19 g	107.95 g
- incl. sugar	7.63 g	40.79 g
Protein	3.35 g	17.90 g
Salt	0.506 g	2.704 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: 11)** Soya **14)** Sulphur dioxides and sulphites **15)** Wheat **26)** Pecans.

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



## 1 Chop the vegetables

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

Quarter the apple, remove core and cut into thin wedges.

Halve onion and cut it into thin strips.

Halve the beetroot and cut into thin wedges.



## 2 Mix the soy cream

In a small bowl, stir together vegan creamy soy product, half of wild cranberry jam, half [all] of the dried thyme, salt\* and pepper\*.



## 3 Bake tarte flambée

Roll out the tarte flambée dough on a baking tray lined with baking paper and spread the mixed soy cream over it.

Spread diced beetroot, onion strips and apple slices on top and top with pecans.

Season with salt\* and pepper\* again.

Bake the tarte flambée in the oven for approx. 15-18 min. until the dough is crispy.



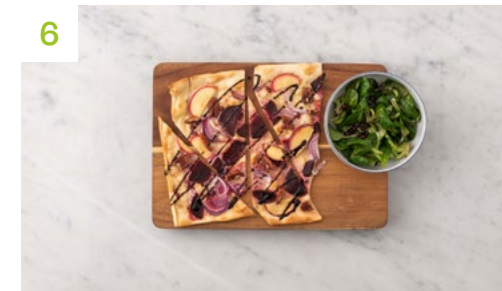
## 4 Mix the dressing

In a large bowl, stir in the rest of the wild cranberries, half of the balsamic cream, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* and 2 tbsp. [4 tbsp.] water\* together to make a dressing. Season with salt\* and pepper\*.



## 5 Finish the salad

Mix lamb's lettuce into the dressing in the large bowl.



## 6 Serve

Divide the tarte flambée into pieces, arrange on plates and spread the remaining balsamic cream on top. Serve with the lamb's lettuce.

## 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)







# Tarte flambée fruitée à la betterave et à la pomme avec de l'oignon et des noix de pécan

Végétalien Préparation rapide 30 – 40 minutes • 682 kcal • Cuisiner au 3e jour

30



Pâte pour tarte flambée



Pomme



Betterave



Oignon rouge



Noix de pécan



Crème cuisine au soja



Thym moulu



Confiture d'airelles



Crème balsamique



Mâche



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



# C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

## Ingrédients de base

Huile\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four, 1 bol et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte pour tarte flambée <b>15)</b>	1 x 260 g	2 x 260 g
Pomme	1 x 180 g	2 x 180 g
Betterave	1 x 250 g	1 x 500 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Noix de Pékan <b>26)</b>	1 x 15 g	2 x 15 g
Crème cuisine végétalienne au soja <b>11)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Thym moulu	0.5 x 1 g**	1 x 1 g
Confiture d'airelles sauvages	1 x 50 g	2 x 50 g
Crème de vinaigre balsamique <b>14)</b>	2 x 12 g	4 x 12 g
Mâche	1 x 100 g	2 x 100 g

\*\*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. 540 g)
Valeur calorique	534 kJ/ 128 kcal	2.855 kJ/ 682 kcal
Lipides	3.24 g	17.30 g
- dont acides gras saturés	0.36 g	1.94 g
Glucides	20.19 g	107.95 g
- dont sucre	7.63 g	40.79 g
Protéines	3.35 g	17.90 g
Sel	0.506 g	2.704 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 :** **11)** soja **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé **26)** noix de pécan

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



### Couper les légumes

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

Couper la pomme en quatre, l'épépiner et couper les quartiers en fines lamelles.

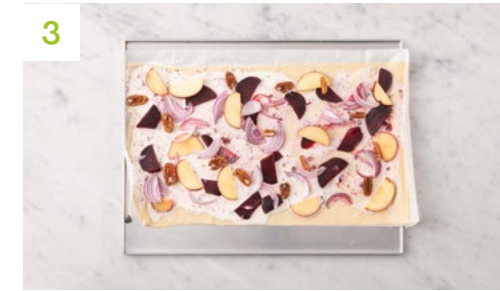
Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper la betterave en deux, puis en fines lamelles.



### Mélanger la crème de soja.

Dans un bol, mélanger la crème de soja, la moitié des airelles, la moitié [la totalité] du thym moulu, du sel\* et du poivre\*.



### Cuire la tarte flambée

Étaler la pâte à tarte flambée avec le papier sur une plaque de four et la badigeonner avec la crème de soja mélangée.

Répartir dessus les morceaux de betterave, les lamelles d'oignon et les tranches de pomme, et garnir de noix de pécan.

Saler\* et poivrer\* de nouveau.

Faire cuire la tarte flambée au four pendant environ 15 à 18 min jusqu'à ce que la pâte soit croustillante.



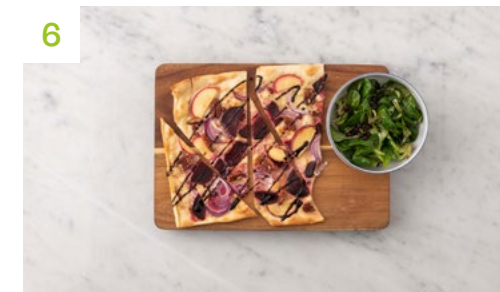
### Pour la vinaigrette.

Dans un saladier, faire une vinaigrette avec le reste des airelles, la moitié de la crème balsamique, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* et 2 cs [4 cs] d'eau\*. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Préparer la salade

Incorporer la mâche à la vinaigrette dans le saladier.



### Dresser

Couper la tarte flambée en morceaux, la répartir sur des assiettes et verser le reste de la crème balsamique par-dessus. Dresser la mâche à côté.

## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

