



# FLAMMKUCHEN MIT CAMEMBERT,

## Haselnüssen und Salat mit Birne



### HELLO SENFSAAT

Echt gesund: Ein Umschlag aus zerstoßenen Senfkörnern, vermischt mit Wasser, hilft nach Volksmund bei steifem Hals, Hexenschuss oder kalten Füßen.



frischer Flammkuchenteig



Crème fraîche



Petersilie



Thymian



rote Zwiebel



Camembert



Haselnusskerne



Wildpreiselbeermarmelade



gelbe Senfsaat



Balsamico-Weißweinessig



Birne



Salatmix

25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

Flammkuchen waren früher Mittel zum Zweck, um Brotbäckern ein Gefühl für die richtige Temperatur ihres Backofens zu geben. Bestimmt ein gelungener Vorwand, um die knusprigen Leckerbissen öfter genießen zu können. Dazu sagen wir auch nicht Nein und schicken Dir die Zutaten für einen Flammkuchen mit cremig-würzigem Camembert-Topping. Dazu gibt es einen frischen Salat mit Birnenstücken, gehackten Haselnüssen und einem Preiselbeer-Senf-Dressing.

Wasche **Obst** und **Kräuter** ab.  
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Schüssel**.



## 1 FLAMMKUCHEN BESTREICHEN

Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor.

**Flammkuchen** mit Backpapier auf einem Backblech ausbreiten.

**Crème fraîche** in eine kleine Schüssel geben.

Blätter von **Petersilie** und **Thymian** abzupfen, fein hacken und zur **Crème fraîche** geben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und damit den **Flammkucheboden** bestreichen.



## 4 FÜR DAS DRESSING

In einer großen Schüssel die **Wildpreiselbeermarmelade** mit **Senfsaat**, **Weißweinessig**, 3 EL [4½ EL | 6 EL] **Wasser\*** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl\*** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 FÜR DEN BELAG

**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Camembert** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **★TIPP:** *Das Schneiden des Camemberts gelingt am besten, wenn der Käse noch kalt ist.*

**Flammkuchen** mit **Camembertscheiben** und **Zwiebelstreifen** belegen.



## 5 SALAT ZUBEREITEN

**Birne** längs vierteln, Kerngehäuse heraus schneiden und **Birnenviertel** in feine Scheiben schneiden. **Salatmix** und **Birnenscheiben** zum **Dressing** geben und gut vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 FLAMMKUCHEN BACKEN

**Flammkuchen** auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 18 Min. knusprig backen.

Währenddessen **Haselnüsse** grob hacken und mit dem Rezept fortfahren.



## 6 ANRICHTEN

**Flammkuchen** aus dem Backofen nehmen, kurz abkühlen lassen, in Stücke schneiden und auf Tellern anrichten. **Salat** mit gehackten **Haselnüssen** bestreuen und mit dem **Flammkuchen** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
frischer Flammkuchenteig 1)	1	1½ ☉	2
Crème fraîche 5)	150 g	225 g ☉	300 g
Petersilie/Thymian	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Camembert 5)	1	1½ ☉	2
Haselnusskerne 7)	20 g	30 g ☉	40 g
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	25 g	50 g
gelbe Senfsaat 4)	2 g	2 g	2 g
Balsamico-Weißweinessig 1) 11)	12 ml	12 ml	24 ml
Birne NL   BE	1	1	2
Salatmix	75 g	100 g	150 g
Wasser* für Schritt 4	3 EL	4½ EL	6 EL
Olivenöl* für Schritt 4	1 EL	1½ 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. 500 g)
Brennwert	805 kJ/193 kcal	4.081 kJ/976 kcal
Fett	11 g	55 g
- davon ges. Fettsäuren	5 g	25 g
Kohlenhydrate	18 g	90 g
- davon Zucker	4 g	23 g
Eiweiß	5 g	27 g
Salz	1 g	3 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 7) Schalenfrüchte 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande BE: Belgien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

**Guten Appetit!**