

# Flammkuchen mit Pflaumen, Bacon & Camembert

dazu frischer Salat

Family **wenig Vorbereitung** 30 – 40 Minuten • 939 kcal • Tag 3 kochen

28



-  frischer Flammkuchenteig
-  Bacon (Streifen)
-  Camembert
-  Salatherz (Romana)
-  rote Zwiebel
-  getrocknete Pflaumen
-  Schmand
-  Feigenrelish

# Los geht's

Wasche den Salat ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Weißweinessig\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 Backblech und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                                     | 2P    | 3P      | 4P    |
|-------------------------------------|-------|---------|-------|
| frischer Flammkuchenteig <b>15)</b> | 260 g | 390 g** | 520 g |
| Bacon (Streifen)                    | 80 g  | 100 g   | 160 g |
| Camembert <b>7)</b>                 | 125 g | 125 g   | 250 g |
| Salatherz (Romana)                  | 1     | 2       | 2     |
| rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>    | 1     | 1       | 2     |
| getrocknete Pflaumen                | 40 g  | 60 g    | 80 g  |
| Schmand <b>7)</b>                   | 100 g | 150 g** | 200 g |
| Feigenrelish                        | 50 g  | 75 g**  | 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. 430 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 913 kJ/218 kcal | 3927 kJ/939 kcal    |
| Fett                    | 10,677 g        | 46,1 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 5,3 g           | 22,8 g              |
| Kohlenhydrate           | 22,2 g          | 95,4 g              |
| – davon Zucker          | 7,4 g           | 31,7 g              |
| Eiweiß                  | 7,4 g           | 31,8 g              |
| Salz                    | 1,06 g          | 4,55 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: 7)** Milch (einschließlich Laktose) **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



## 1 Ofen vorheizen

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.



## 2 Zutaten schneiden

**Flammkuchenteig** mit Papier auf einem Backblech (2 Backbleche für 3 und 4 Personen) ausbreiten.

**Camembert** in 0,5 cm Scheiben schneiden.

**Trockenpflaumen** grob hacken.

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



## 3 Flammkuchen belegen

In eine große Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Schmand** geben und beiseite stellen.

**Flammkuchenteig** gleichmäßig mit restlichem **Schmand** und **Feigenrelish** bestreichen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Teig** mit **Zwiebel**, **Bacon**, **Trockenpflaumen** und **Camembert** belegen.



## 4 Flammkuchen backen

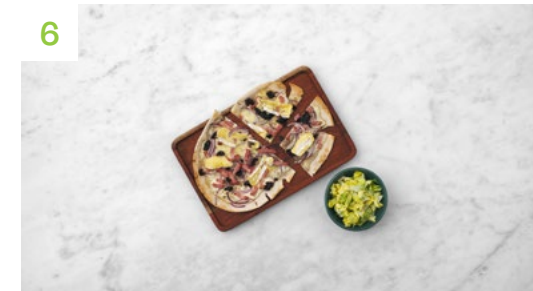
Belegten **Flammkuchen** im Backofen 15 – 20 Min. auf der untersten Schiene knusprig backen.



## 5 Für den Salat

In der großen Schüssel **Schmand** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** verrühren.

**Romanasalat** in 1 cm Streifen schneiden und mit dem **Dressing** vermengen.



## 6 Anrichten

**Flammkuchen** portionieren und auf Teller verteilen. **Salat** dazu anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

