



## Bunter Apfel-Speck-Flammkuchen

mit würzigem Sellerie-Spinat-Salat



ca. 40min



4 Portionen

Hast du dich schon mal gefragt, wie Flammkuchen auf Französisch heißt? Tarte flambée, was so viel wie flambierter Kuchen bedeutet. Wir haben dem traditionellen Belag aus Speck und Zwiebeln noch gebratenen Apfel mit Salbei und Miso hinzugefügt. Das ist aber noch nicht alles: Als Beilage servierst du einen üppig grünen Sellerie-Spinat-Salat. Ein Festschmaus für alle Jahreszeiten. Lass es dir schmecken!

## Was du von uns bekommst

- 10g Salbei
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Äpfel
- 50g Misopaste <sup>6</sup>
- 2 Pck. Flammkuchenteig <sup>3</sup>
- 2 Becher Crème fraîche <sup>4</sup>
- 2 Pck. Speckwürfel
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>2,4</sup>
- 4 Stangensellerie <sup>1</sup>
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter <sup>4</sup>
- 3TL Senf <sup>5</sup>
- 1TL Honig
- 145ml Essig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Gluten (3), Milch (4), Senf (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1018kcal, Fett 60.1g, Kohlenhydrate 86.9g, Eiweiß 27.5g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Salbeiblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Äpfel** vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen, dann längs in dünne Scheiben schneiden.



### 4. Flammkuchen backen

Die **Flammkuchen** im Ofen ca. 12Min. backen. Inzwischen den **Käse** fein reiben. Nach 12Min. Backzeit über die **Flammkuchen** streuen und 3-5Min. weiterbacken, bis der **Käse** geschmolzen ist und die **Teige** an den Rändern leicht knusprig und in der Mitte durchgebacken sind. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



### 2. Zwiebeln und Äpfel braten

Die **Zwiebeln** und die **Äpfel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 3EL Butter bei mittlerer Hitze in 3-4Min. glasig braten. 2TL Senf, die **Salbeiblätter** und die **Misopaste** hinzugeben und 2-3Min. weiterbraten. Mit 3EL Essig ablöschen und vom Herd nehmen.



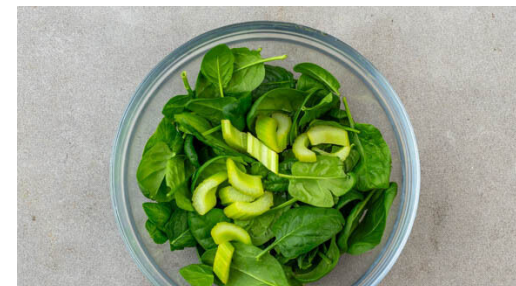
### 5. Sellerie einlegen

Während die **Flammkuchen** backen, den **Sellerie** in ca. 1,5cm breite Streifen schneiden. In einem kleinen Topf 100ml Essig, 100ml Wasser, 1EL Zucker und 1TL Salz zum Kochen bringen. Den **Sellerie** in die kochende Lake geben, vom Herd nehmen und beiseitestellen.



### 3. Flammkuchen vorbereiten

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backbleche ausrollen und gleichmäßig mit der **Crème fraîche** bestreichen, dabei einen Rand von ca. 1cm freilassen. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, dann die **Apfel-Zwiebel-Mischung** darauf verteilen und mit dem **Speck** bestreuen.



### 6. Salat zubereiten

2EL Olivenöl, **2EL Sellerie-Lake**, 1TL Senf und 1TL Honig zu einem **Dressing** verrühren. Den **Sellerie** in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit dem **Dressing** und dem **Spinat** untermengen. Die **Flammkuchen** nach Belieben in Stücke schneiden und mit dem **Sellerie-Spinat-Salat** anrichten und servieren.