



Bunter Apfel-Speck-Flammkuchen

mit würzigem Sellerie-Spinat-Salat



ca. 40min



2 Personen

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
- 1 rote Zwiebel
- 1 Apfel
- 25g Misopaste ^{2,5}
- 1 Packung Flammkuchenteig ²
- 1 Becher Crème fraîche ³
- 1 Packung Speckwürfel
- 1 Stück italienischer Hartkäse ³
- 2 Stangensellerie ¹
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ³
- 1½TL Senf ⁴
- ½TL Honig
- 130 ml Essig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- 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), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 942kcal, Fett 50.4g, Kohlenhydrate 90.0g, Eiweiß 26.5g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **½ der Salbeiblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Apfel** vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen, dann längs in dünne Scheiben schneiden.



4. Flammkuchen backen

Den **Flammkuchen** im Ofen ca. 12Min. backen. Inzwischen den **Käse** fein reiben. Nach 12Min. Backzeit über den **Flammkuchen** streuen und 3-5Min. weiterbacken, bis der **Käse** geschmolzen und der **Teig** an den Rändern leicht knusprig und in der Mitte durchgebacken ist.



2. Zwiebeln und Äpfel braten

Die **Zwiebeln** und die **Äpfel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze in 3-4Min. glasig braten. 1TL Senf, die **Salbeiblätter** und die **Misopaste** hinzugeben und 2-3Min. weiterbraten. Mit 2EL Essig ablöschen und vom Herd nehmen.



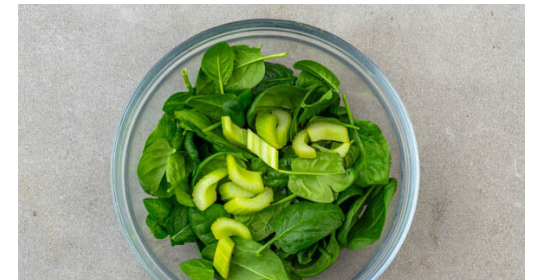
5. Sellerie einlegen

Während der **Flammkuchen** backt, 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

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und gleichmäßig mit der **Crème fraîche** bestreichen, dabei einen Rand von ca. 1cm frei lassen. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, dann die **Apfel-Zwiebel-Mischung** darauf verteilen und mit dem **Speck** bestreuen.



6. Salat zubereiten

1EL Olivenöl, **1EL Sellerie-Lake**, ½TL Senf und ½TL Honig zu einem **Dressing** verrühren. Den **Sellerie** in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit dem **Dressing** und dem **Spinat** untermengen. Den **Flammkuchen** nach Belieben in Stücke schneiden und mit dem **Sellerie-Spinat-Salat** anrichten und servieren.