



Flammkuchen mit karamellisiertem Speck

dazu ein fruchtig-feiner Salat mit Apfel



30-40min



2 Personen

Die französische Küche ist Expertin darin, deftige und leichte Aromen zu einem unvergleichlichen Geschmackserlebnis zusammenzubringen. Dieser Flammkuchen ist da keine Ausnahme: Salziger Speck und köstliche Crème fraîche harmonieren mit knusprigem Flammkuchenteig und einem frischen Salat – perfekt für einen entspannten Abend am Esstisch. Bon appétit!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 1 Pck. Flammkuchenteig ¹
- 1 Pck. Baconscheiben
- 100g Lollo rosso
- 1 Apfel

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch ²
- 1EL Butter ²
- 1½TL Honig
- ½TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- kleiner Topf
- Schneebesen
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 975kcal, Fett 60.8g, Kohlenhydrate 82.6g, Eiweiß 21.2g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Beides in einem kleinen Topf mit 1TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten.



2. Bechamelsauce zubereiten

1EL Butter und ½TL Mehl in den Topf geben und 30Sek. unterrühren. 100ml Milch angießen und mit einem Schneebesen gründlich umrühren. Die **Sauce** aufkochen und 2-3Min. köcheln lassen. Die **Crème fraîche** einrühren und weitere 2-3Min. köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



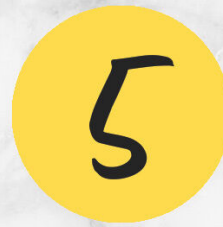
3. Flammkuchen belegen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und die **Zwiebeln samt Sauce** gleichmäßig darauf streichen. Den **Bacon** in große Stücke zupfen und auf dem **Flammkuchen** verteilen. Nach Geschmack 1TL Honig und (frisch gemahlenen) Pfeffer auf den **Bacon** auftragen.



4. Flammkuchen backen

Den **Flammkuchen** 6-8Min. backen, ggf. die Grillfunktion zuschalten und weitere 5Min. backen, bis der **Bacon** knusprig und goldbraun ist. Den **Salat** in mundgerechte Stücke zupfen. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden.



5. Salat mischen & servieren

Aus 2EL Pflanzenöl, 2EL Balsamicoessig, ½TL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und mit dem **Salat** und den **Apfelspalten** vermengen. Den **Flammkuchen** in Stücke schneiden und zusammen mit dem **Salat** servieren.



6. Kleine Extras

Eigentlich sind der Flammkuchen und der Salat ja bereits perfekt, aber wer es noch üppiger oder noch knackiger mag, der kann noch etwas zusätzlichen Käse über den Flammkuchen reiben und den Salat mit Nüssen verfeinern: Walnüsse eignen sich dazu besonders gut.