



Flammkuchen mit karamellisiertem Speck

dazu ein fruchtig-feiner Salat mit Apfel



30-40min



3-4 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

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Crème fraîche ²
- 2 Pck. Flammkuchenteig ¹
- 2 Pck. Baconscheiben
- 200g Lollo rosso
- 1 Apfel

Was du zu Hause benötigst

- 200ml Milch ²
- 2EL Butter ²
- 2½TL Honig
- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- mittelgroßer 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 865kcal, Fett 51.9g, Kohlenhydrate 75.0g, Eiweiß 20.9g



1. Zutaten vorbereiten

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



2. Bechamelsauce zubereiten

2EL Butter und 1TL Mehl in den Topf geben und 30Sek. unterrühren. 200ml 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

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen und die **Zwiebeln samt Sauce** gleichmäßig auf die **Teige** streichen. Den **Bacon** in große Stücke zupfen und auf den **Flammkuchen** verteilen. Nach Geschmack 2TL Honig und (frisch gemahlenen) Pfeffer auf den **Bacon** auftragen.



4. Flammkuchen backen

Die **Flammkuchen** 6-8Min. backen, ggf. die Grillfunktion zuschalten und weitere 5Min. backen, bis der **Bacon** knusprig und goldbraun ist. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen. 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. Die **Flammkuchen** in Stücke schneiden und zusammen mit dem **Salat** servieren.



6. Kleine Extras

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