



Flammkuchen mit Apfel und Speck

dazu Rucolasalat mit getrockneten Tomaten

30-40min 2 Portionen

Flammkuchen essen ist eine wunderbare Sache: Erstens lässt er sich sehr gerecht in beliebig viele Stücke schneiden. Zweitens kann man ihn ganz leger mit den Händen essen, und drittens sind der Fantasie beim Belegen keine Grenzen gesetzt. Unsere fruchtig-würzige Variante mit Äpfeln, Zwiebeln, Speck und Käse ist ein wahrer Gaumenschmaus! Dazu ein Salat aus Chicorée, Rucola und getrockneten Tomaten - und keiner will mehr teilen.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Apfel
- 1 Pck. Flammkuchenteig²
- 1 Becher Crème fraîche³
- 100g junger Gouda, gerieben³
- 1 Pck. Speckwürfel
- 1 Stangensellerie¹
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 1 Chicorée
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Küchenreibe

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

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 972kcal, Fett 57.4g, Kohlenhydrate 79.2g, Eiweiß 32.5g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Apfel** mit einer Küchenreibe grob raspeln, dabei das Gehäuse aussparen.



4. Zwiebeln einlegen

Die **restlichen Zwiebeln** mit 1EL Essig, ½TL Zucker und 1 Prise Salz vermengen.



2. Flammkuchen belegen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen, gleichmäßig mit der **Crème fraîche** bestreichen und mit dem **Käse** den **Speckwürfeln** belegen.



5. Gemüse schneiden

Den **Sellerie** und die **getrockneten Tomaten** grob würfeln. Den **Chicorée** längs halbieren und in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.



3. Flammkuchen backen

Die **Apfeleraspel** und die **½ der Zwiebeln** auf dem **Teig** verteilen und mit Pfeffer würzen. Den **Flammkuchen** im Ofen 9-12Min. backen, bis der **Teig** gar ist und die **Ränder** goldbraun sind.



6. Salat zubereiten

Den **Chicorée** mit dem **Rucola**, dem **Sellerie**, den **getrockneten Tomaten**, den **Zwiebeln** **samt Einlegesud** und 1EL Olivenöl vermengen. Den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Flammkuchen** nach Belieben in Stücke schneiden und mit dem **Salat** servieren.