



## Flammkuchen mit Apfel und Speck

dazu Rucolasalat mit eingelegten Zwiebeln



30-40min



4 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 passt hervorragend der fein-herbe Rucolasalat. Guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Äpfel
- 2 Pck. Flammkuchenteig <sup>1</sup>
- 2 Becher Crème fraîche <sup>2</sup>
- 200g junger Gouda, gerieben <sup>2</sup>
- 1 Pck. Speckwürfel
- 100g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- Küchenreibe

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 854kcal, Fett 48.4g,  
Kohlenhydrate 74.5g, Eiweiß 27.4g



### 1. Zutaten vorbereiten

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



### 2. Flammkuchen belegen

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen, gleichmäßig mit der **Crème fraîche** bestreichen und mit dem **Käse** den **Speckwürfeln** belegen.



### 3. Flammkuchen backen

Die **Apfelraspel** und die **½ der Zwiebeln** auf den **Teigen** verteilen und mit Pfeffer würzen. Die **Flammkuchen** im Ofen 9-12Min. backen, bis der **Teig** gar ist und die **Ränder** goldbraun sind. Je nach Ofen nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



### 4. Zwiebeln einlegen

Die **restlichen Zwiebeln** mit 2EL Essig, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



### 5. Salat zubereiten

Den **Rucola** kurz vor dem Servieren mit den **Zwiebeln samt Einlegesud** und 2EL Olivenöl vermengen. Den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Flammkuchen** nach Belieben in Stücke schneiden und mit dem **Rucolasalat** servieren.