

Blaubeer-Flammkuchen

Zutaten für 4 Personen:

3 rote Zwiebeln
1 Packung (260 g) fertiger Flammkuchenteig auf Backpapier
½ Bund Thymian
100 g Crème Fraîche
Pfeffer
Salz
1 EL Olivenöl
2 Äpfel
100 g wilde Blaubeeren aus Kanada (TK)
50 g Bacon (Frühstücksspeck) in Scheiben
Mehl zum Bestäuben



Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen, in dünne Ringe hobeln. Flammkuchenteig samt Backpapier auf einem Backblech entrollen.
2. Thymianblättchen von den Stielen streifen und mit Crème Fraîche verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Crème Fraîche auf den Teig streichen, dabei einen 1 cm breiten Rand frei lassen. Teigrand mit Olivenöl bestreichen und mit etwas Mehl bestäuben.
3. Äpfel waschen und trocken reiben. Kerngehäuse ausstechen und die Äpfel in Ringe schneiden. Teig gleichmäßig mit Blaubeeren, Baconscheiben, Zwiebel- und Apfelringen belegen. Im vorgeheizten Ofen bei 225°C (Umluft: 200 °C/ Gas: Stufe 4) 18-20 Minuten backen.
4. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwertangaben pro Person:

Energie: 371,8 kcal / 1555,5 kJ
Fett: 17,6 g
Kohlenhydrate: 44,8 g
Eiweiß: 7,7 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

