



Sauerkraut-Spinat-Flammkuchen

mit Rote-Bete-Karotten-Salat



20-30min



3-4 Personen

Ein Liebling aus unserer Testküche, bei dem sicher alle schnell zugreifen werden! Der dünne Flammkuchenteig wird mit würziger Creme bestrichen, großzügig mit Sauerkraut und frischem Spinat belegt und mit geriebenem Käse goldbraun überbacken. Dazu gibt es einen knackigen Salat aus Roter Bete und Karotten mit Senfdressing.

Was du von uns bekommst

- 500g Sauerkraut
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 200g Babyspinat
- 3 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 2 Packungen Flammkuchenteig ¹
- 1 Rote Bete
- 2 Karotten
- 10g Dill

Was du zu Hause benötigst

- Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

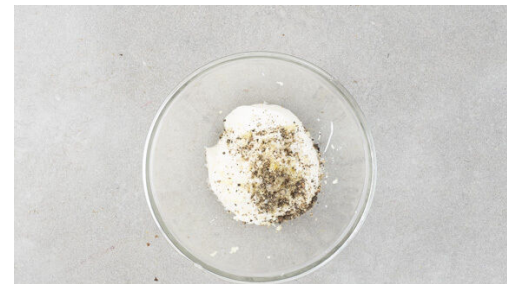
Nährwertangaben pro Portion

Energie 715kcal, Fett 38.7g, Kohlenhydrate 63.6g, Eiweiß 19.2g



1. Sauerkraut vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Sauerkraut** in ein Sieb abgießen und möglichst viel Flüssigkeit ausdrücken, ggf. mit einem sauberen Küchentuch oder Küchenkrepp weiter trocknen.



2. Crème fraîche würzen

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **Crème fraîche** verrühren. Großzügig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Teige belegen

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen und gleichmäßig mit der **Crème fraîche** bestreichen. Den **Spinat** grob hacken. Das **Sauerkraut** und den **Spinat** auf der **Crème fraîche** verteilen.



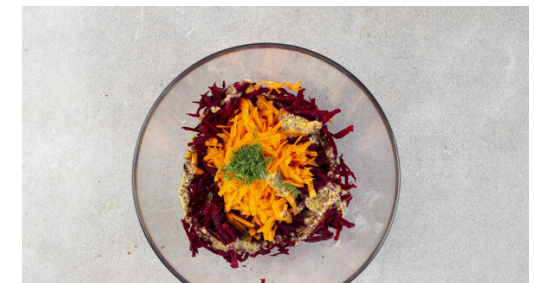
4. Flammkuchen backen

Den **Käse** reiben und auf dem **Spinat** verteilen. Noch einmal mit Pfeffer würzen und die **Flammkuchen** 15-20Min. im Ofen goldbraun backen. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



5. Salat vorbereiten

Inzwischen die **Roten Bete** und die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, am besten mit Handschuhen und Schürze arbeiten. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden.



6. Salat fertigstellen

2EL Olivenöl, 1EL Essig und 1EL Senf zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit der **Roten Bete**, den **Karotten** und dem **Dill** mischen. Die **Flammkuchen** nach Belieben in Stücke schneiden, mit dem **Rote-Bete-Karotten-Salat** anrichten und servieren.