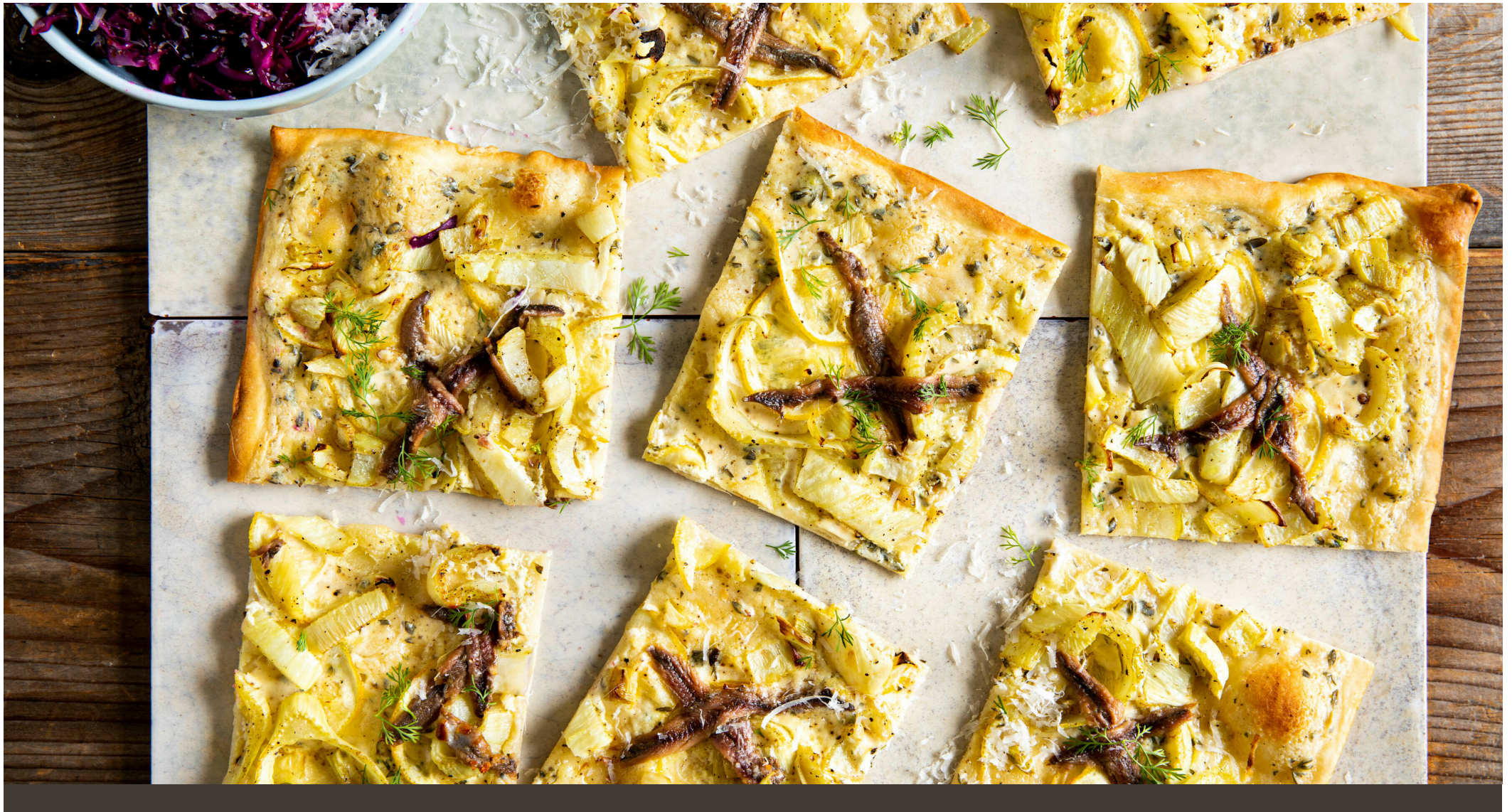




Sardellen-Fenchel-Flammkuchen

dazu Rotkohlsalat mit Kapern-Dressing



30-40min



3-4 Personen

Flammkuchen ist ein alter Hut, sagst du? Mag sein, aber hast du den zarten Teig schon mal mit einer köstlichen Knoblauch-Thymian-Creme bestrichen und dann mit würzigen Sardellen, duftendem Fenchel und spritzigen Zitronenscheiben belegt? Dazu einen knackigen Rotkohlsalat mit Kapern und Käse serviert? Nein? Na, dann aber los!

- 2 Fenchelknollen
- 2 Knoblauchzehen
- 5g Zitronenthymian
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Packungen Flammkuchenteig

- 2 Dosen Sardellenfilets in Öl ⁴
- 400g geschnittener Rotkohl
- 2 Packungen Kapern
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

- 2EL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und 2 Backbleche
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 879kcal, Fett 57.6g,
Kohlenhydrate 63.1g, Eiweiß 22.6g



4. Flammkuchen backen

2. Creme zubereiten

5. Salat vorbereiten

3. Fenchel braten

6. Salat fertigstellen

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)