



## Sardellen-Fenchel-Flammkuchen

dazu Rotkohlsalat mit Kapern-Dressing



30-40min



2 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!

## Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 2 Knoblauchzehen
- 5g Zitronenthymian
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 1 Packung Flammkuchenteig <sup>1</sup>
- 1 Dose Sardellenfilets in Öl <sup>4</sup>
- 200g geschnittener Rotkohl
- 1 Packung Kapern
- 1 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf <sup>10</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

## Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 917kcal, Fett 61.4g, Kohlenhydrate 64.0g, Eiweiß 22.8g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Fenchel** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden, dabei ggf. den Strunk entfernen und das **Grün** beiseitelegen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** in sehr dünne Scheiben schneiden, die **andere Hälfte** auspressen.



### 4. Flammkuchen backen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen. Die **Creme** gleichmäßig auf dem **Teig** verstreichen und mit dem **Fenchel** und den **Zitronenscheiben** belegen. Die **Sardellen** in einem Kreuzmuster auf der **Creme** verteilen und den **Flammkuchen** im Ofen in ca. 15Min. goldbraun backen.



### 2. Creme zubereiten

Die **Crème fraîche** mit der **1/2 des Knoblauchs**, der **1/2 des Zitronensafts** und dem **Thymian** verrühren. Die **Creme** mit Pfeffer abschmecken.



### 3. Fenchel braten

Den **Fenchel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten.



### 5. Salat vorbereiten

Den **Rotkohl** mit der **1/2 der Kapern** vermengen. Für das **Dressing** den **restlichen Knoblauch**, die **restlichen Kapern**, den **restlichen Zitronensaft**, 1EL Senf und 3EL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Salat fertigstellen

Den **Käse** fein reiben. Den **Rotkohl** mit dem **Dressing** vermengen, dann den **Käse** unterheben. Den **Flammkuchen** nach Belieben in Stücke schneiden, mit dem **Fenchelgrün** garnieren und mit dem **Rotkohlsalat** servieren.