



## Thunfisch-Flammkuchen niçoise

mit grünen Bohnen und Feldsalat



30-40min



2 Personen

Heute feiern wir eine Traumhochzeit: Der aus dem Elsass stammende Flammkuchen wird mit dem berühmtesten Thunfisch-Topping der Côte d'Azur vermählt! Die Trauung wird farbenfroh mit grünen Bohnen und Kirschtomaten ausgestattet, geheiratet wird auf knoblauchig-zitronigem Boden und die Gäste, ein feiner Feldsalat mit Oliven und eingelegte Zwiebelstreifen, sind einfach nur hingerissen von dem rauschenden Fest der Liebe. À la santé!



## Was du von uns bekommst

- 100g grüne Bohnen
- 250g Kirschtomaten
- 1 Dose Thunfisch in Öl <sup>4,6</sup>
- 1 Packung Flammkuchenteig <sup>1</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung schwarze Oliven
- 50g Feldsalat

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Wasserkocher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 890kcal, Fett 45.6g, Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 30.8g



### 1. Belag vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** von den Enden befreien, dann dritteln. Die **1/2 der Tomaten** halbieren. Den **Thunfisch samt Öl** mit den **Bohnen**, den **halbierten Tomaten** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



### 4. Zwiebeln einlegen

In einem Wasserkocher die maximale Menge Wasser aufkochen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **restlichen Zitronensaft**, 4EL Essig, 1EL Zucker und 2TL Salz verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Das **aufgekochte Wasser** über die **Zwiebeln** gießen, dann die **Zwiebeln** sofort mit dem **Einlegesud** vermengen.



### 2. Teig vorbereiten

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen. Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder reiben. Die **Zitronenschale**, **1TL Zitronensaft** und den **Knoblauch** mit **1TL Oregano** und 3EL Mayonnaise verrühren. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken und den **Teig** damit bestreichen.



### 5. Salat zubereiten

Die **Oliven** grob schneiden. Die **restlichen Tomaten** halbieren und mit dem **Feldsalat** und den **Oliven** vermengen.



### 3. Flammkuchen backen

Den **Thunfisch-Bohnen-Mix** gleichmäßig auf dem **Teig** verteilen. Den **Flammkuchen** 9-12Min. im Ofen backen, bis der **Teig** knusprig und an den Rändern goldbraun ist.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Zwiebeln** in ein Sieb abgießen, dabei **1EL Einlegesud** auffangen und mit dem **Salat** vermengen. Den **Flammkuchen** in Stücke schneiden, mit den **eingelegeten Zwiebeln** garnieren und mit dem **Salat** servieren.