



Hackfleisch-Flammkuchen griechische Art

mit Feta und Oliven



ca. 30min



2 Personen

Ob Sonnenbaden auf Samos, Sightseeing in Athen oder Partymachen auf Mykonos - Griechenland hat für jeden was zu bieten! Inspiriert von wehmütigen Erinnerungen an heiße Tage und lustige Nächte landet heute diese Köstlichkeit auf deinem Teller: knuspriger Flammkuchenteig getoppt mit saftigem Rinderhack und würzigem Feta. Dazu ein Salat aus knackiger Paprika, pikanten Oliven und erfrischender Gurke. Mmmh, so schmeckt Urlaub!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Tomatenmark
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 100g Feta ⁷
- 1 Tomate
- 1 Packung Flammkuchenteig ¹
- 1 Minigurke
- 1 rote Paprika
- 1 Packung grüne Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1005kcal, Fett 58.5g, Kohlenhydrate 70.6g, Eiweiß 44.4g



1. Sauce vorbereiten

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Tomatenmark** mit 3EL Wasser und 1EL Balsamicoessig verrühren und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Flammkuchen backen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen, gleichmäßig mit der **Sauce** bestreichen und das **Hackfleisch** darauf verteilen. Mit dem **Feta** und den **Tomaten** belegen und den **restlichen Oregano** darüberstreuen. Den **Flammkuchen** im Ofen auf der unteren Schiene 15-20Min. backen, bis die Ränder goldbraun und leicht knusprig sind.



2. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten. Den **Knoblauch**, die **1/2 des Oreganos** und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen.



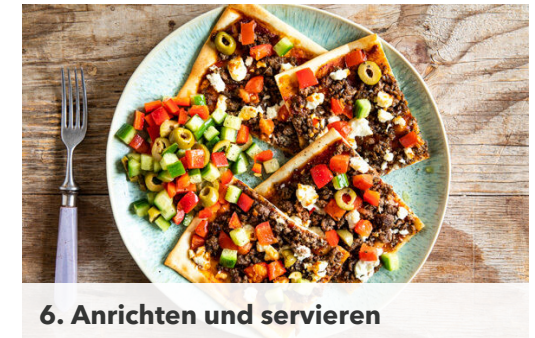
5. Salat zubereiten

Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Oliven** in Ringe schneiden und mit der **Gurke** und der **Paprika** vermengen. 1EL Olivenöl und 1EL Essig unterrühren und den **Salat** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Belag vorbereiten

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden.



6. Anrichten und servieren

Den fertig gebackenen **Flammkuchen** mit der **1/2 des Salats** belegen, mit dem **restlichen Salat** als Beilage anrichten und noch warm servieren.