



Thunfisch-Käse-Flammkuchen

fruchtig-fein mit Apfel und Estragon



ca. 30min



2 Personen

Hurra, es ist Flammkuchentag! Wie immer macht die Zubereitung auch den jüngeren Köchen Spaß, denn das Belegen gelingt einfach jedem. Die heutige cremige Melange aus Thunfisch, aromatischem Estragon, würzigem Sellerie und fruchtigem Apfel lässt sich ganz einfach auf dem Teig verteilen. Nun werden Paprikastreifen und zart schmelzender Cheddar darüber gestreut - und ab geht es in den Ofen. Einfach lecker!

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Flammkuchenteig ¹
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 rote Paprika
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 Apfel
- 5g Estragon
- 1 Dose Thunfisch in Öl ^{4,6}
- 50g geriebener Cheddar ⁷

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker

- Backofen und Backblech
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1066kcal, Fett 62.1g,
Kohlenhydrate 87.6g, Eiweiß 37.0g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. **1EL Zitronensaft** mit 1EL heißem Wasser, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz auflösen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Streifen schneiden und mit dem **Einlegesud** vermengen.



Den **Thunfisch samt Öl** mit dem **Sellerie**, den **Äpfeln**, den **Zwiebelwürfeln** und dem **Estragon** vermengen. Die **restliche Crème fraîche** und 2EL Mayonnaise unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen, die **1/2 der Crème fraîche** mit der **Zitronenschale** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren, dann gleichmäßig auf dem **Teig** verstreichen. Den **Teig** ca. 12Min. im Ofen backen, bis der **Flammkuchen** goldbraun ist und beginnt, knusprig zu werden.



Die **Thunfisch-Mischung** gleichmäßig auf dem **vorgebackenen Teig** verstreichen und die **Paprika** darauf verteilen. Mit dem **Käse** bestreuen und den **Flammkuchen** weitere 7-8Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen und der **Teig** knusprig ist.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **übrige Zwiebelhälfte** grob würfeln. Den **Estragon** grob schneiden.



Die **eingelegeten Zwiebeln** in ein Sieb abgießen. Den **Flammkuchen** in Stücke schneiden und mit den **Zwiebeln** garniert servieren.