



## 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 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 Thymian
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 2 Packungen Flammkuchenteig

- 2 Dosen Sardellenfilets in Öl <sup>4</sup>
- 400g geschnittener Rotkohl
- 2 Packungen Kapern
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>

- 2EL Senf <sup>10</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 907kcal, Fett 55.5g,  
Kohlenhydrate 73.3g, Eiweiß 24.2g



#### 4. Flammkuchen backen

## 2. Creme zubereiten

## 5. Salat vorbereiten

### 3. Fenchel braten

## 6. Salat fertigstellen

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