



Sauerkraut-Spinat-Flammkuchen

mit Rote-Bete-Karotten-Salat



20-30min



2 Personen

Ein Liebling aus unserer Testküche, bei dem sicher alle schnell zugreifen werden! Der dünne Flammkuchenteig wird mit würziger Creme bestrichen, großzügig mit Sauerkraut und frischem Spinat belegt und mit geriebenem Käse goldbraun überbacken. Dazu gibt es einen knackigen Salat aus Roter Bete und Karotten mit Senfdressing.

- 250g Weinsauerkraut
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Packung Flammkuchenteig ¹
- 100g Babyspinat
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Rote Bete
- 1 Karotte
- 10g Dill

- 1 EL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Backblech
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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

Energie 906kcal, Fett 46.3g,
Kohlenhydrate 83.5g, Eiweiß 25.1g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Sauerkraut** in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und möglichst viel Flüssigkeit ausdrücken, ggf. mit einem sauberen Küchentuch oder Küchenkrepp weiter trocknen.



Den **Käse** reiben und auf dem **Spinat** verteilen. Noch einmal mit Pfeffer würzen und den **Flammkuchen** 15-20Min. im Ofen goldbraun backen.



Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **Crème fraîche** verrühren. Großzügig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Inzwischen die **Rote Bete** und die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, am besten mit Küchenhandschuhen und Schürze arbeiten. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden.



Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und gleichmäßig mit der **Crème fraîche** bestreichen. Den **Spinat** grob hacken. Das **Sauerkraut** und den **Spinat** auf der **Crème fraîche** verteilen.



2EL Olivenöl, 1EL Essig und 1EL Senf zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit der **Roten Bete**, den **Karotten** und dem **Dill** mischen. Den **Flammkuchen** nach Belieben in Stücke schneiden, mit dem **Rote-Bete-Karotten-Salat** anrichten und servieren.