



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 ^{4,6}
- 1 Packung Flammkuchenteig ¹
- 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 ³
- 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.