



Thunfisch-Käse-Flammkuchen

fruchtig-fein mit Apfel und Estragon



ca. 30min



3-4 Personen

Hurra, es ist Flammkuchentag! Wie immer macht die Zubereitung auch den jüngeren Köchen Spaß, denn das Belegen gelingt einfach jedem. Die heutige cremige Mélange 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!

Was du von uns bekommst

- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Packungen Flammkuchenteig
1
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 rote Paprika
- 3 Stangensellerie ⁹
- 2 Äpfel
- 10g Estragon
- 2 Dosen Thunfisch in Öl ^{4,6}
- 100g geriebener Cheddar ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- 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), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1069kcal, Fett 62.0g, Kohlenhydrate 88.3g, Eiweiß 36.9g



1. Zwiebeln einlegen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zitronenschalen** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. **2EL Zitronensaft** mit 2EL heißem Wasser, 1EL Zucker und 1/2TL Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz auflösen. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **zwei Hälften** in feine Streifen schneiden und mit dem **Einlegesud** vermengen.



4. Thunfisch vermengen

Den **Thunfisch samt Öl** mit dem **Sellerie**, den **Äpfeln**, den **Zwiebelwürfeln** und dem **Estragon** vermengen. Die **restliche Crème fraîche** und 4EL Mayonnaise unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Teige vorbacken

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen, die **1/2 der Crème fraîche** mit der **Zitronenschale** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren, dann gleichmäßig auf den **Teigen** verstreichern. Die **Teige** ca. 12Min. im Ofen backen, bis die **Flammkuchen** goldbraun und leicht knusprig sind. Die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



5. Flammkuchen backen

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



3. Zutaten vorbereiten



6. Garnieren und servieren

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