



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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- 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 1066kcal, Fett 62.1g, Kohlenhydrate 87.6g, Eiweiß 37.0g



1. Zwiebeln einlegen

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.



4. Thunfisch 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.



2. Teig vorbacken

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.



5. Flammkuchen backen

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.



3. Zutaten vorbereiten

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.



6. Garnieren und servieren

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