



## REBOOT Thunfisch-Flammkuchen niçoise

mit grünen Bohnen und Feldsalat



30-40min



3-4 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 ausstaffiert, 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

- 200g grüne Bohnen
- 500g Kirschtomaten
- 2 Dosen Thunfisch in Wasser 4
- 2 Packungen Flammkuchenteig 1
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 rote Zwiebel
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 100g Feldsalat

## Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise 3
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 860kcal, Fett 45.5g, Kohlenhydrate 77.8g, Eiweiß 30.4g



### 1. Belag vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** von den Enden befreien, dann dritteln. Die **½ der Tomaten** halbieren. Den **Thunfisch** abgießen und mit den **Bohnen**, den **halbierten Tomaten**, 2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



### 2. Teige vorbereiten

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Blechen ausrollen. Die **Zitronenschalen** abreiben, die **Zitronen** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder reiben. Die **Zitronenschale**, **1EL Zitronensaft** und den **Knoblauch** mit dem **Oregano** und 6EL Mayonnaise verrühren. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die **Teige** streichen.



### 3. Flammkuchen backen

Den **Thunfisch-Bohnen-Mix** gleichmäßig auf den **Teigen** verteilen. Die **Flammkuchen** 9-12Min. im Ofen backen, bis der **Teig** jeweils knusprig und an den Rändern goldbraun ist. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



### 4. Zwiebeln einlegen

In einem Wasserkocher die maximale Menge Wasser aufkochen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden und in ein Sieb geben. 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.



### 5. Salat zubereiten

Die **Oliven** grob schneiden. Die **restlichen Tomaten** halbieren und mit dem **Feldsalat** und den **Oliven** vermengen.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Zwiebeln** in ein Sieb abgießen, dabei **2EL Einlegesud** auffangen und mit dem **Salat** vermengen. Die **Flammkuchen** in Stücke schneiden, mit den **eingelegten Zwiebeln** garnieren und mit dem **Salat** servieren.