



Vegetarischer Thunfisch-Flammkuchen

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 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!

- 200g grüne Bohnen
- 500g Kirschtomaten
- 2 Dosen veganer Thunfisch ⁶
- 2 Packungen Flammkuchenteig ¹
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 100g Feldsalat

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

- Backofen und 2 Backbleche
- Wasserkocher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 687kcal, Fett 27.8g,
Kohlenhydrate 81.0g, Eiweiß 23.0g



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



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 Zucker und Salz aufgelöst haben. Das aufgekochte Wasser über die **Zwiebeln** gießen, dann die **Zwiebeln** sofort mit dem **Einlegesud** vermengen.



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



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



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.



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.