



Vegetarischer Thunfisch-Flammkuchen

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!

- 100g grüne Bohnen
- 250g Kirschtomaten
- 1 Dose veganer Thunfisch ⁶
- 1 Packung Flammkuchenteig ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung schwarze Oliven
- 50g Feldsalat

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

- Backofen und Backblech
- Wasserkocher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Wer vegane Mayonnaise verwenden möchte, kann dieses Rezept auch rein pflanzlich zubereiten.

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 714kcal, Fett 27.9g,
Kohlenhydrate 86.6g, Eiweiß 23.3g



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.



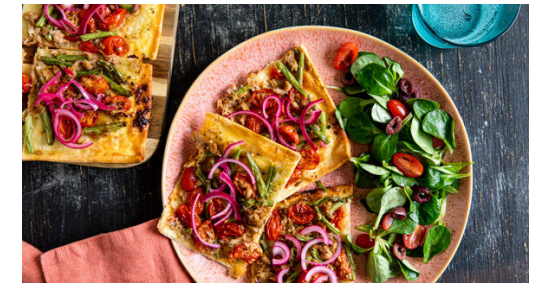
Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder reiben. Die **Zitronenschale**, 1TL Zitronensaft und den **Knoblauch** mit 3EL Mayonnaise verrühren. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken und den **Teig** damit bestreichen.



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



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.



Die **Zwiebeln** in ein Sieb abgießen, dabei **1 EL Einlegesud** auffangen und mit dem **Salat** vermengen. Den **Flammkuchen** in Stücke schneiden, mit den **eingelegten Zwiebeln** garnieren und mit dem **Salat** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    #marleyspooning