



Brokkoli-Feta-Flammkuchen

mit Béchamel und Zwiebelmarmelade



20-30min



2 Personen

Mit Flammkuchen kann man praktisch nichts falsch machen - und das im mehrfachen Sinne: Er ist kinderleicht zuzubereiten, rundum populär und vor allem zuverlässig lecker. Was sollte auch schiefgehen bei Brokkoli, Tomaten und Zwiebeln auf cremigem Untergrund, gebettet auf dünnen, geschmeidigen Teig, gekrönt mit würzig-salzigem Feta und aromatisch-süßlicher Zwiebelmarmelade? Richtig: Nichts. Na dann, guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Flammkuchenteig ¹
- 1 Päckchen Zwiebelmarmelade ¹²
- 100g Feta ⁷
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 250ml Milch ⁷
- 1TL Senf ¹⁰
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- kleiner Topf
- Messbecher
- Schneebeser

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 848kcal, Fett 32.1g, Kohlenhydrate 99.0g, Eiweiß 33.4g



1. Béchamel vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 2EL Mehl mit 250ml Milch, 1TL Senf, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer glatt rühren.



2. Béchamel kochen

Die Milchmischung bei mittlerer bis starker Hitze unter ständigem Rühren eindicken lassen. Sobald die Béchamel blubbert, noch ca. 1Min. rühren, dann vom Herd nehmen.



3. Belag vorbereiten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** ggf. schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und mittelfein würfeln. Das **Gemüse** mit 1TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Flammkuchen belegen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und mit der Béchamel bestreichen, dabei möglichst wenig Rand frei lassen. Das **Gemüse** gleichmäßig auf dem **Teig** verteilen.



5. Flammkuchen backen

Den **Feta** über das **Gemüse** krümeln. Die **Zwiebelmarmelade** mit 1EL Balsamicoessig glatt rühren und das **Gemüse** und den **Feta** damit beträufeln. Den **Flammkuchen** 10-15Min. im Ofen backen, bis der **Teig** an den Rändern leicht knusprig und in der Mitte durchgebacken ist.



6. Salat zubereiten

Die **½ des Salats** mit 1EL Olivenöl und 1EL Balsamicoessig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Flammkuchen** nach Belieben in Stücke schneiden und noch warm mit dem **Salat** servieren.