



Brokkoli-Feta-Flammkuchen

mit Béchamel und Zwiebelmarmelade



20-30min



3-4 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!

- 1 großer Brokkoli
- 4 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Packungen Flammkuchenteig¹
- 2 Päckchen Zwiebelmarmelade¹²
- 200g Feta⁷
- 100g gemischter Salat

- 500ml Milch ⁷
- 2TL Senf ¹⁰
- 4EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- Backofen und 2 Backbleche
- kleiner Topf
- Messbecher
- Schneebesen

Energie 794kcal, Fett 31.9g,
Kohlenhydrate 92.6g, Eiweiß 28.9g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 4EL Mehl mit 500ml Milch, 2TL Senf, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer glatt rühren.



Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen und mit der Béchamel bestreichen, dabei möglichst wenig Rand frei lassen. Das **Gemüse** gleichmäßig auf den **Teigen** verteilen.



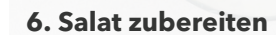
Die Milchmischung bei mittlerer bis starker Hitze unter ständigem Rühren eindicken lassen. Sobald die Béchamel blubbert, noch ca. 1Min. rühren, dann vom Herd nehmen.



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



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 2TL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Den **Salat** mit 2EL Olivenöl und 2EL Balsamicoessig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Flammkuchen** nach Belieben in Stücke schneiden und noch warm mit dem **Salat** servieren.