



Sauerkraut-Spinat-Flammkuchen

mit Rote-Bete-Karotten-Salat



20-30min



2 Personen

Ein Liebling aus der Testküche, bei dem alle schnell zugegriffen haben! Der dünne Flammkuchenteig wird mit würziger Creme bestrichen, großzügig mit Sauerkraut und frischem Spinat belegt und mit geriebenem Käse goldbraun überbacken. Dazu gibt es einen erfrischenden Salat aus Roter Bete und Karotten mit Senfdressing.

- 10g frischer Dill
- 1 Packung Babyspinat
- 1x Rote Bete
- 1 Karotte
- 1 Packung Sauerkraut
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Packung Flammkuchenteig ¹
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf

- Essig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backblech
- Backofen
- Küchenreibe
- Sieb
- Sparschäler

Energie 833.0kcal, Fett 42.1g, Eiweiß 26.2g, Kohlenhydrate 80.8g



Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Sauerkraut** in ein Sieb abgießen und möglichst viel Flüssigkeit ausdrücken, ggf. mit einem sauberen Küchentuch oder Küchenkrepp weiter trocknen.



Den **Knoblauch** schälen, fein hacken und mit der **Crème fraîche** verrühren. Großzügig mit 1 Prise Salz sowie schwarzem Pfeffer abschmecken.



Den **Spinat** grob hacken. Den **Käse** fein reiben.



Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und gleichmäßig mit der **Crème fraîche** bis in die Ecken bestreichen. Das **Sauerkraut** und den **Spinat** darauf verteilen und mit dem **Käse** bestreuen. Noch einmal mit Pfeffer würzen und den **Flammkuchen** ca. 15-20Min. im Backofen goldbraun backen.



Inzwischen die **Rote Bete** und die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, am besten mit Handschuhen und Schürze arbeiten. Die **Dillspitzen** von den harten Stängeln zupfen und hacken.



Den **Senf** mit 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit der **Roten Bete** und den **Karotten** mischen. Den **Dill** unterheben. Den **Flammkuchen** mit dem **Rote-Bete-Karotten-Salat** anrichten und servieren.