



V: Flammkuchen griechische Art mit Bio-Rind

garniert mit Feta und Oliven



ca. 30min



2 Personen

Ob Sonnenbaden auf Samos, Sightseeing in Athen oder Partymachen auf Mykonos - Griechenland hat für jeden was zu bieten! Inspiriert von wehmütigen Erinnerungen an heiße Tage und lustige Nächte landet heute diese Köstlichkeit auf deinem Teller: knuspriger Flammkuchenteig getoppt mit saftigem Bio-Rinderhack und würzigem Feta. Dazu ein Salat aus knackiger Paprika, pikanten Oliven und erfrischender Gurke. Mmmh, so schmeckt Urlaub!

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 100g Feta ⁷
- 1 Tomate
- 1 Packung Flammkuchenteig ¹
- 1 Gurke
- 1 Paprika
- 1 Packung grüne Oliven

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷
- Essig

- Backofen und Backblech
- mittelgroße Pfanne

Gluten (1), Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 1005kcal, Fett 58.5g,
Kohlenhydrate 70.6g, Eiweiß 44.4g



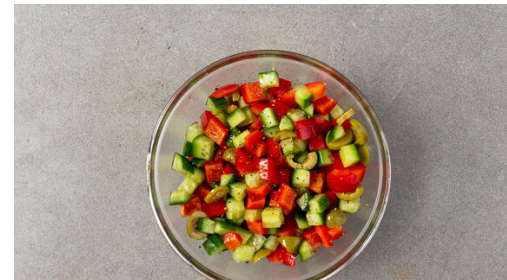
Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Tomatenmark** mit 3EL Wasser und 1EL Balsamicoessig verrühren und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen, gleichmäßig mit der **Sauce** bestreichen und das **Hackfleisch** darauf verteilen. Mit dem **Feta** und den **Tomaten** belegen und den **restlichen Oregano** darüberstreuen. Den **Flammkuchen** im Ofen auf der unteren Schiene 15-20Min. backen, bis die Ränder goldbraun und leicht knusprig sind.



Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten. Den **Knoblauch**, die **½ des Oreganos** und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen.



Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Oliven** in Ringe schneiden und mit der **Gurke** und der **Paprika** vermengen. 1EL Olivenöl und 1EL Essig unterrühren und den **Salat** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden.



Den fertig gebackenen **Flammkuchen** mit der **½ des Salats** belegen, mit dem **restlichen Salat** als Beilage anrichten und noch warm servieren.