



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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 500ml Milch⁷
- 2TL Senf¹⁰
- 4EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig¹⁷

Küchenutensilien

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

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 831kcal, Fett 32.1g, Kohlenhydrate 95.9g, Eiweiß 32.8g



1. Béchamel vorbereiten

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.



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



4. Flammkuchen belegen

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.



5. Flammkuchen backen

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.



6. Salat zubereiten

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.