



Sauerkraut-Spinat-Flammkuchen

mit Rote-Bete-Karotten-Salat



20-30min



3-4 Personen

Ein Liebling aus unserer Testküche, bei dem sicher alle schnell zugreifen werden! 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 knackigen Salat aus Roter Bete und Karotten mit Senfdressing.

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Packung Babyspinat
- 2 Packungen Flammkuchenteig ¹
- 1 Packung geriebener Gouda ⁷
- 1 Packung Sauerkraut
- 1 Rote Bete
- 1 Karotte
- 20g frischer Dill
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 746.0kcal, Fett 37.1g, Eiweiß 22.5g, Kohlenhydrate 73.1g



1. Sauerkraut vorbereiten

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



2. Crème fraîche würzen

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



3. Spinat hacken

Den **Spinat** grob hacken.



4. Flammkuchen belegen

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen 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 die **Flammkuchen** 15-20Min. im Ofen goldbraun backen.



5. Gemüse reiben

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 fein schneiden.



6. Salat fertigstellen

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. Die **Flammkuchen** mit dem **Rote-Bete-Karotten-Salat** anrichten und servieren.