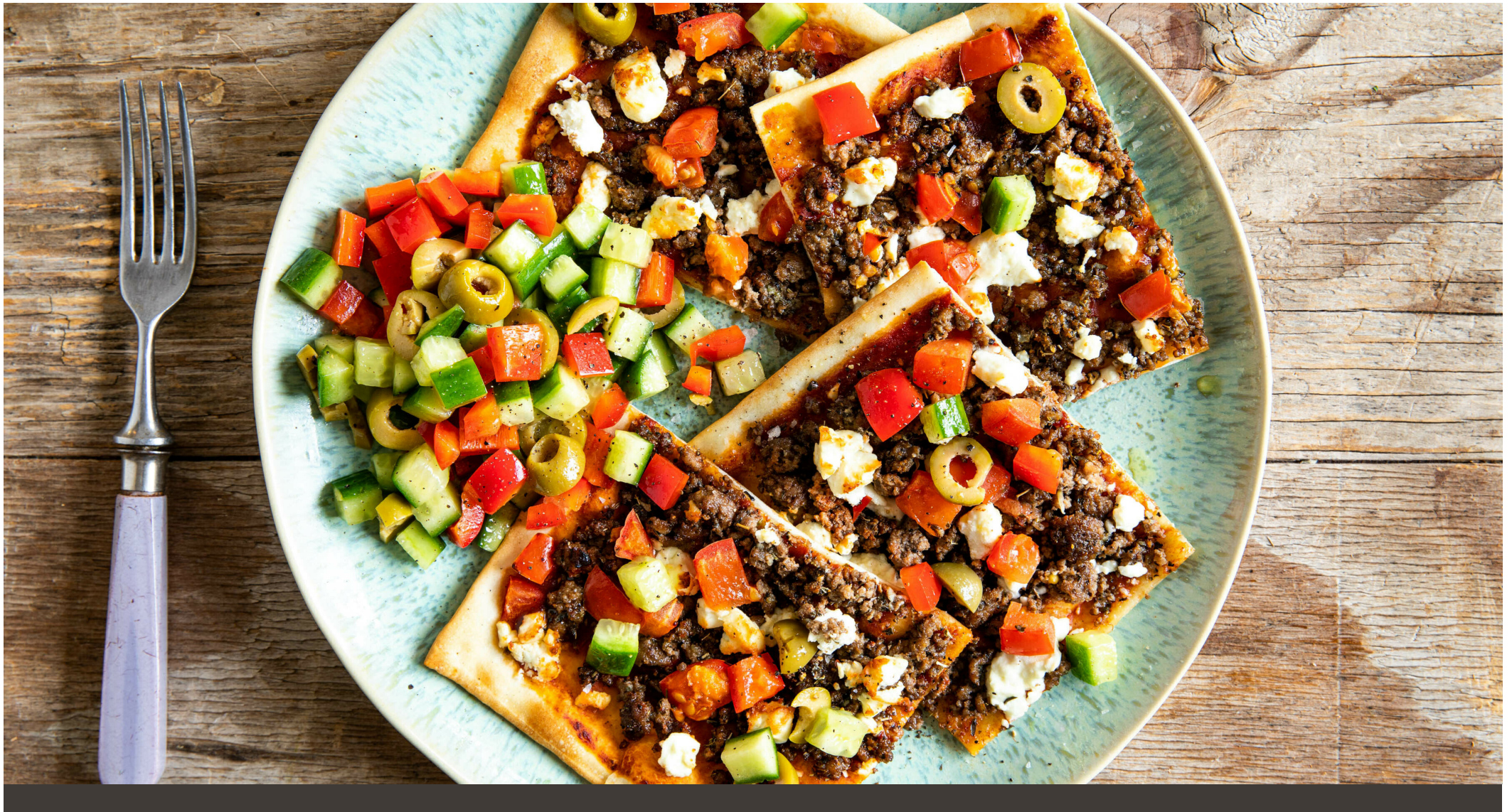




Hackfleisch-Flammkuchen griechische Art

mit Feta und Oliven



ca. 30min



3-4 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 Rinderhack und würzigem Feta. Dazu ein Salat aus knackiger Paprika, pikanten Oliven und erfrischender Gurke. Mmmh, so schmeckt Urlaub!

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 500g Rinderhackfleisch
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 200g Feta ²
- 2 Tomaten
- 2 Pck. Flammkuchenteig ¹
- 1 große Gurke
- 2 Paprika
- 2 Pck. grüne Oliven

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³
- Essig

- Backofen und 2 Backbleche
- große Pfanne

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 969kcal, Fett 54.7g,
Kohlenhydrate 69.8g, Eiweiß 44.3g



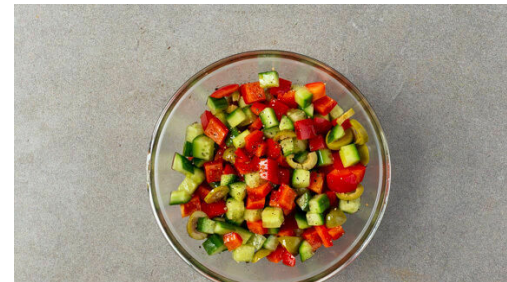
Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Tomatenmark** mit 6EL Wasser und 2EL Balsamicoessig verrühren und mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen.



Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen, mit der **Sauce** bestreichen und das **Hackfleisch** darauf verteilen. Mit dem **Feta** und den **Tomaten** belegen und den **restlichen Oregano** darüberstreuen. Die **Flammkuchen** im Ofen auf den unteren Schienen 15-20Min. backen, bis die Ränder goldbraun und knusprig sind, nach der Hälfte der Zeit die Bleche tauschen.



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



Die **Gurke** 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. 2EL Olivenöl und 2EL Essig unterrühren und den **Salat** mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen.



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



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