



## Brokkoli-Greek-Flammkuchen

mit Béchamel und Pflaumenchutney



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 Greek White und aromatisch-süßlichem Pflaumenchutney? Richtig: Nichts. Na dann, guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 2 große Brokkoli
- 4 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Pck. Flammkuchenteig <sup>1</sup>
- 2 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney <sup>3</sup>
- 300g Violife Greek White
- 100g gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- 500ml Milch <sup>2</sup>
- 2TL Senf <sup>3</sup>
- 4EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>4</sup>

## 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 (2), Senf (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 827kcal, Fett 32.0g, Kohlenhydrate 94.6g, Eiweiß 32.6g



### 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 **Greek White** über das **Gemüse** krümeln. Das **Chutney** mit 1EL Balsamicoessig und 1EL Wasser glatt rühren und das **Gemüse** und den **Greek White** 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.