



Auberginen-Zwiebel-Flammkuchen

mit getrockneten Tomaten



ca. 40min



2 Personen

Flammkuchen finden wir super, weil man ihn mit allem belegen kann, was das Herz begehrt. Unser Herz begehrt heute Gemüse, und zwar reichlich davon. Diesmal sind das goldbraun geröstete Auberginenscheiben, fruchtige Tomatenwürfel und zarte, karamellierte Zwiebeln. Außerdem mixen wir unsere leckere Saucenbasis aus Crème fraîche mit getrockneten Tomaten und würzigem Käse. Noch fix mit frischem Basilikum bestreuen und fertig!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 große Aubergine
- 1 Tomate
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Crème fraîche ³
- 1 Pck. Flammkuchenteig ²
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

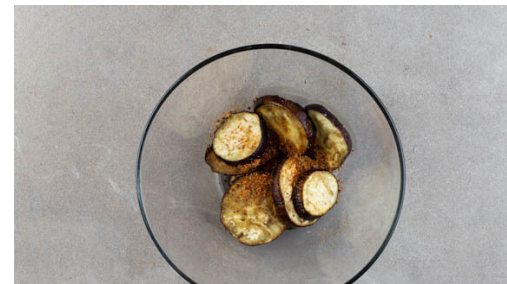
Nährwertangaben pro Portion

Energie 876kcal, Fett 51.1g, Kohlenhydrate 83.3g, Eiweiß 18.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden. Die **Aubergine** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Tomate** grob würfeln.



2. Aubergine rösten

Die **Aubergine** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz einreiben und im Ofen ca. 10Min. rösten. Anschließend die **Auberginenscheiben** von dem Backblech nehmen und mit der **Gewürzmischung** vermengen.



3. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in ca. 10Min. weich braten. Ggf. mit 1EL Wasser vom Pfannenboden lösen. Mit 1EL Balsamicoessig ablöschen und 2-5Min. einköcheln lassen.



4. Aufstrich zubereiten

Die **getrockneten Tomaten** grob schneiden. Die **½ des Käses** fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein reiben. Die **Crème fraîche** mit den **getrockneten Tomaten**, dem **geriebenen Käse**, dem **Knoblauch** und 1EL Olivenöl verrühren. Den **Aufstrich** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Flammkuchen backen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf dem Backblech ausrollen und gleichmäßig mit dem **Aufstrich** bestreichen. Zuerst mit den **Zwiebeln**, dann mit den **Auberginen** und den **Tomaten** belegen. Den **Flammkuchen** mit 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen und im Ofen 10-12Min. backen, bis der **Teig** goldbraun und an den Rändern knusprig ist.



6. Garnitur vorbereiten

Den **restlichen Käse** mit einem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Den **Flammkuchen** mit dem **Käse** und dem **Basilikum** garnieren, nach Belieben in Stücke schneiden und servieren.