



Flammkuchen mit würzigem Rinderhack

dazu eingelegte Gurken und Joghurtdip



ca. 30min



2 Personen

Hackfleisch macht sich nicht nur super in Form von Frikadellen oder Pastasaucen – nein, auch auf Flammkuchen ist es ein Genuss. Wir verfeinern es heute mit einer leckeren Gewürzmischung, dann nimmt es auf unserem Flammkuchenteig Platz und im Anschluss werden beide im Ofen herrlich knusprig und gar gebacken. Als Topping gibt es zart-säuerlich eingelegte Gurken und Zwiebeln und einen cremig-würzigen Joghurtdip. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Flammkuchenteig¹
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt²
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleiner Topf
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 806kcal, Fett 34.4g, Kohlenhydrate 80.7g, Eiweiß 39.3g



1. Tomatensauce zubereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** fein würfeln, die **andere Hälfte** in feine Streifen schneiden. **1 Tomate** und 1 Knoblauchzehe grob würfeln und mit 2TL Olivenöl und 1EL Essig in einem hohen Gefäß fein pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und die **Zwiebelwürfel** unterheben.



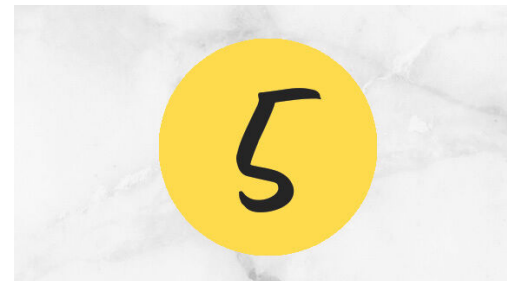
4. Joghurt verfeinern

Die **übrige Tomate** halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Den **Joghurt** mit der **restlichen Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



2. Flammkuchen backen

Das **Hackfleisch** mit der **½ der Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten. Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und mit der **Tomatensauce** bestreichen. Das **Hackfleisch** darauf verteilen und den **Flammkuchen** im Ofen 10-14Min. backen, bis der **Teig** knusprig und das **Hackfleisch** gar ist (siehe Tipp in Schritt 6).



5. Flammkuchen servieren

Den **Flammkuchen** mit den **eingelegten Gurken** und **Zwiebeln** sowie den **Tomatenwürfeln** garnieren und mit dem **Joghurt** beträufelt servieren.



3. Gurke einlegen

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. 50ml Essig mit 1EL Zucker in einem kleinen Topf erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die **Gurken** und die **Zwiebelstreifen** mit der Essigmischung vermengen und bis zum Servieren kalt stellen.



6. Unten wird's warm

Falls das Hackfleisch beim Backen schneller gar ist als der Teig knusprig, kannst du es (falls vorhanden) mit der Unterhitze-Funktion versuchen. Damit sollte der Teig schnell goldbraun und lecker kross werden.