



Flammkuchen mit karamellisierten Zwiebeln

mit Spinat und Tomaten auf Ricotta



ca. 30min



3-4 Personen

Gut Ding will Weile haben - und heute lassen sich die Zwiebeln besonders viel Zeit: Fast 20 Minuten lang köcheln sie sanft vor sich hin und werden dabei glänzend, weich und ein bisschen klebrig. Ihr Geschmack verändert sich durch die lange Garzeit auch und wird süßlich-zart. Damit bilden die Zwiebeln den krönenden Abschluss für den Veggie-Flammkuchen, der neben cremigem Ricotta mit frischem Spinat und Tomaten aufwartet.

- 3 rote Zwiebeln
- 200g Babyspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Ricotta ³
- 2 Tomaten
- 2 Pck. Flammkuchenteig ²
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

- Backofen und 2 Backbleche
- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 674kcal, Fett 26.9g,
Kohlenhydrate 78.8g, Eiweiß 24.7g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl, 1 Prise Salz und 2TL Zucker bei mittlerer Hitze 2-3Min. unter häufigem Rühren anbraten. Auf niedrige Hitze reduzieren, 4EL Balsamicoessig zufügen und abgedeckt 18-20Min. köcheln, dabei gelegentlich umrühren.



Einen großen Topf ohne Öl bei mittlerer Hitze aufheizen. Den **Spinat** (ggf. in mehreren Portionen) zugeben und unter Rühren erhitzen, bis er zusammenfällt. In ein Sieb geben und die **Flüssigkeit** auspressen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Ricotta** mit dem **Knoblauch** verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen und mit dem **Ricotta** bestreichen, dabei einen Rand von ca. 1 cm lassen. Den **Spinat** und die **Tomaten** auf den **Flammkuchen** verteilen und die **Flammkuchen** im Ofen 12-15Min. backen, bis die **Teige** an den Rändern leicht knusprig und in der Mitte durchgebacken sind.



Den **Käse** mit einem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln. Die fertig gebackenen **Flammkuchen** mit den **Zwiebeln** und dem **Käse** belegen und servieren.



Käse ist für viele ein Genuss, aber an Ziegenkäse scheiden sich oft die Geister. Wenn du Ziegenkäse magst, kannst du gerne noch etwas davon über den Spinat krümeln, bevor die Flammkuchen in den Ofen wandern – ob mit oder ohne Rinde ist egal, lecker wird es so oder so.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**