



Flammkuchen mit karamellisierten Zwiebeln

mit Spinat und Tomaten auf Ricotta



ca. 30min



2 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.

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 100g Babyspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Ricotta ³
- 1 Tomate
- 1 Pck. Flammkuchenteig ²
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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 686kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 80.8g, Eiweiß 25.1g



1. Zwiebeln anbraten

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 1EL Olivenöl, 1 Prise Salz und 1TL Zucker bei mittlerer Hitze 2-3Min. unter häufigem Rühren anbraten. Auf niedrige Hitze reduzieren, 2EL Balsamicoessig zufügen und abgedeckt 18-20Min. köcheln, dabei gelegentlich umrühren.



2. Spinat zubereiten

Einen mittelgroßen 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.



3. Ricotta 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 **Tomate** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



4. Flammkuchen backen

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



5. Fertigstellen & servieren

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



6. Nichts zu meckern?

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 der Flammkuchen in den Ofen wandert – ob mit oder ohne Rinde ist egal, lecker wird es so oder so.