



Sardellen-Fenchel-Flammkuchen

dazu Rotkohlsalat mit Kapern-Dressing



30-40min



2 Portionen

Flammkuchen ist ein alter Hut, sagst du? Mag sein, aber hast du den zart-knusprigen Teig schon mal mit einer köstlichen Thymiancreme bestrichen und dann mit würzigen Sardellen, duftendem Fenchel und spritzigen Zitronenscheiben belegt? Dazu einen knackigen Rotkohlsalat mit Kapern und Käse serviert? Nein? Na, dann aber los!

Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 2 Knoblauchzehen
- 5g Thymian
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Crème fraîche ⁴
- 1 Pck. Flammkuchenteig ³
- 1 Dose MSC-Sardellen in Öl ²
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Pck. Kapern
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,4}

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf ⁵
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Milch (4), Senf (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 928kcal, Fett 58.6g, Kohlenhydrate 74.6g, Eiweiß 21.9g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Fenchel** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden, dabei ggf. den Strunk entfernen und das **Grün** beiseitelegen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** in sehr dünne Scheiben schneiden, die **andere Hälfte** auspressen.



4. Flammkuchen backen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen. Die **Creme** gleichmäßig auf dem **Teig** verstreichen und mit dem **Fenchel** und den **Zitronenscheiben** belegen. Die **Sardellen** in einem Kreuzmuster auf der **Creme** verteilen und den **Flammkuchen** im Ofen in ca. 15Min. goldbraun backen.



2. Creme zubereiten

Die **Crème fraîche** mit der **½ des Knoblauchs**, der **½ des Zitronensafts** und dem **Thymian** verrühren. Die **Creme** mit Pfeffer abschmecken.



5. Salat vorbereiten

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit der **½ der Kapern** vermengen. Für das **Dressing** den **restlichen Knoblauch**, die **restlichen Kapern**, den **restlichen Zitronensaft**, 1EL Senf und 3EL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fenchel braten

Den **Fenchel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten.



6. Salat fertigstellen

Den **Käse** fein reiben. Den **Rotkohl** mit dem **Dressing** vermengen, dann den **Käse** unterheben. Den **Flammkuchen** nach Belieben in Stücke schneiden, mit dem **Fenchelgrün** garnieren und mit dem **Rotkohlsalat** servieren.