



## Brokkoli-Feta-Flammkuchen

mit Béchamel und Pflaumenchutney



20-30min



2 Portionen

Mit Flammkuchen kann man praktisch nichts falsch machen – und das im mehrfachen Sinne: Er ist kinderleicht zuzubereiten, rundum populär und vor allem zuverlässig lecker. Was sollte auch schiefgehen bei Brokkoli, Tomaten und Zwiebeln auf cremigem Untergrund, gebettet auf dünnen, geschmeidigen Teig, gekrönt mit würzig-salzigem Feta und aromatisch-süßlichem Pflaumenchutney? Richtig: Nichts. Na dann, guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Flammkuchenteig <sup>1</sup>
- 1 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney <sup>3</sup>
- 100g Feta <sup>2</sup>
- 50g gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- 250ml Milch <sup>2</sup>
- 1TL Senf <sup>3</sup>
- 2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>4</sup>

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- kleiner Topf
- Messbecher
- Schneebesen

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 838kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 97.3g, Eiweiß 33.0g



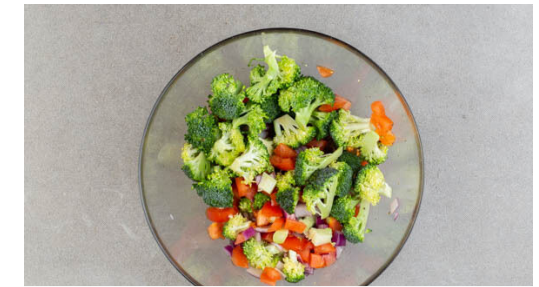
### 1. Béchamel vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 2EL Mehl mit 250ml Milch, 1TL Senf, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer glatt rühren.



### 2. Béchamel kochen

Die Milchmischung bei mittlerer bis starker Hitze unter ständigem Rühren eindicken lassen. Sobald die Béchamel blubbert, noch ca. 1Min. rühren, dann vom Herd nehmen.



### 3. Belag vorbereiten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** ggf. schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und mittelfein würfeln. Das **Gemüse** mit 1TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



### 4. Flammkuchen belegen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und mit der Béchamel bestreichen, dabei möglichst wenig Rand frei lassen. Das **Gemüse** gleichmäßig auf dem **Teig** verteilen.



### 5. Flammkuchen backen

Den **Feta** über das **Gemüse** krümeln. Das **Chutney** mit 1EL Balsamicoessig glatt rühren und das **Gemüse** und den **Feta** damit beträufeln. Den **Flammkuchen** 10-15Min. im Ofen backen, bis der **Teig** an den Rändern leicht knusprig und in der Mitte durchgebacken ist.



### 6. Salat zubereiten

Den **Salat** mit 1EL Olivenöl und 1EL Balsamicoessig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Flammkuchen** nach Belieben in Stücke schneiden und noch warm mit dem **Salat** servieren.