



Sardellen-Fenchel-Flammkuchen

dazu Rotkohlsalat mit Kapern-Dressing



30-40min



4 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

- 2 Fenchelknollen
- 2 Knoblauchzehen
- 5g Thymian
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Becher Crème fraîche⁴
- 2 Pck. Flammkuchenteig³
- 2 Dosen MSC-Sardellenfilets in Öl²
- 2 Stücke Rotkohl
- 2 Pck. Kapern
- 2 Stückchen Hartkäse^{1,4}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf⁵
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- große 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 891kcal, Fett 54.9g, Kohlenhydrate 73.8g, Eiweiß 21.7g



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. **Eine Zitrone** in dünne Scheiben schneiden, die **andere Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Flammkuchen backen

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen. Die **Creme** gleichmäßig auf den **Teigen** verstreichen und mit dem **Fenchel** und den **Zitronenscheiben** belegen. Die **Sardellen** in einem Kreuzmuster auf der **Creme** verteilen und die **Flammkuchen** im Ofen in ca. 15Min. goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



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**, 2EL Senf und 6EL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Dressing** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fenchel braten

Den **Fenchel** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen 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. Die **Flammkuchen** nach Belieben in Stücke schneiden, mit dem **Fenchelgrün** garnieren und mit dem **Rotkohlsalat** servieren.