



## RS Brokkoli-Lachs-Flammkuchen

mit Tomaten-Gurken-Salat

40-50min 2 Portionen

Mmm... knuspriger Teig mit einer herzhaften Creme aus Käse und Ei – das ist einfach eine unschlagbare Kombination aus der französischen Küche und das perfekte Bett für den saftigen Räucherlachs und knackigen Brokkoli. Dazu servierst du einen frischen Tomaten-Gurken-Salat – perfekt!

## Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Crème fraîche<sup>4</sup>
- 2 Bio-Eier<sup>1</sup>
- 100g ASC-Räucherlachs<sup>2</sup>
- 1 Pck. Flammkuchenteig<sup>3</sup>
- 1 Gurke
- 1 Tomate
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt<sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroßer Topf
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 864kcal, Fett 44.6g, Kohlenhydrate 74.2g, Eiweiß 36.1g



**1. Brokkoli vorbereiten**

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in kleine **Röschen** schneiden. Den **Strunk** ggf. schälen und in kleine Würfel schneiden. Sobald das Wasser kocht, den **Brokkoli** hineingeben und in 3-4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.



**4. Teig belegen**

Den **Lachs** in breite Streifen schneiden und mit dem **Brokkoli** und ca. **¾ der Lauchzwiebeln** auf dem **Flammkuchen** verteilen. Die **übrige Crème-fraîche-Mischung** darüber verteilen.



**2. Guss zubereiten**

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Crème fraîche** mit dem **Knoblauch**, 2-3EL Wasser und den **Eiern** verquirlen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. **Vorsicht** beim Würzen, der **Lachs** ist ebenfalls salzig.



**3. Teig vorbereiten**

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und mit der **½ der Crème-fraîche-Mischung** bestreichen.



**5. Flammkuchen backen**

Den **Flammkuchen** im Ofen 9-12Min. backen, bis er goldbraun und knusprig ist.



**6. Salat zubereiten**

Inzwischen 1EL Olivenöl mit 1EL hellem Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Gurke** der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomate** in dünne Spalten schneiden und mit den **Gurken** und dem **Dressing** vermengen. Den **Flammkuchen** mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und dem **Käse** garnieren und mit dem **Salat** servieren.