



RS Brokkoli-Lachs-Flammkuchen

mit Tomaten-Gurken-Salat



40-50min



4 Portionen

Mmmmh ... 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 großer Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Crème fraîche⁴
- 4 Bio-Eier¹
- 200g ASC-Räucherlachs²
- 2 Pck. Flammkuchenteig³
- 1 große Gurke
- 2 Tomaten
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- 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 855kcal, Fett 44.6g,
Kohlenhydrate 73.2g, Eiweiß 35.4g



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. Teige belegen

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



2. Guss zubereiten

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Crème fraîche** mit dem **Knoblauch**, 3-4EL Wasser und den **Eiern** verquirlen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. **Vorsicht** beim Würzen, der **Lachs** ist ebenfalls salzig.



5. Flammkuchen backen

Die **Flammkuchen** im Ofen 9-12Min. backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Je nach Ofen nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



3. Teige vorbereiten

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen und mit der **½ der Crème-fraîche-Mischung** bestreichen.



6. Salat zubereiten

Inzwischen 2EL Olivenöl mit 2EL hellem Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Gurke** der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** 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.