



RS Gemüse-Flammkuchen mit Sardellen

garniert mit frischer Tomatensalsa



ca. 30min



2 Portionen

Das Beste an Flammkuchen ist, dass man ihn mit allem belegen kann, was das Herz begehrts. Er ist quasi ein kulinarischer Spielplatz, der zum kreativen Austoben und Spaßhaben einlädt. Wir haben uns heute für eine klassische Basis aus gewürzter Crème fraîche entschieden, obendrauf gibt's Zucchinistreifen, Zwiebeln und herzhafte Sardellen. Getoppt wird das knusprige Vergnügen mit einer frischen Tomatensalsa.

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Crème fraîche ³
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Pck. Flammkuchenteig ²
- 1 Dose MSC-Sardellen in Öl ¹
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 709kcal, Fett 36.3g, Kohlenhydrate 76.5g, Eiweiß 17.3g



1

1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Crème fraîche** mit dem **Knoblauch** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2

2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **1 Hälfte** in Streifen, die **andere Hälfte** in feine Würfel schneiden. Die **Zucchini** mit einem Sparschäler in lange, dünne Scheiben hobeln, dabei regelmäßig drehen. Die **Zucchini** und die **Zwiebelstreifen** mit 1EL Olivenöl vermengen.



3

3. Flammkuchen backen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen. Gleichmäßig mit der **Crème fraîche** bestreichen und mit den **Zwiebelstreifen** und der **Zucchini** belegen. Den **Flammkuchen** im Ofen 9-12Min. backen, bis der **Teig** an den Rändern leicht knusprig und in der Mitte durchgebacken ist.



4

4. Sardellen mitbacken

Die **Sardellen** in ein Sieb abgießen, mit Wasser abspülen und in den letzten ca. 5Min. der Backzeit auf dem **Flammkuchen** verteilen.



5

5. Salsa zubereiten

1EL Olivenöl, 1TL Essig, 1TL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Tomaten** fein würfeln und mit den **Zwiebelwürfeln** und dem **Dressing** vermengen.



6

6. Anrichten und servieren

Den fertig gebackenen **Flammkuchen** in Stücke schneiden, mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und mit der **Tomatensalsa** garniert servieren.