



RS Gemüse-Flammkuchen mit Sardellen

garniert mit frischer Tomatensalsa



ca. 30min



4 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

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher Crème fraîche ³
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zucchini
- 2 Pck. Flammkuchenteig ²
- 2 Dosen MSC-Sardellenfilets in Öl ¹
- 4 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- 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 705kcal, Fett 36.3g, Kohlenhydrate 75.5g, Eiweiß 17.0g



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. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **1 Zwiebel** in Streifen, die **andere Zwiebel** in feine Würfel schneiden. Die **Zucchini** mit einem Sparschäler in lange, dünne Scheiben hobeln, dabei regelmäßig drehen. Die **Zucchini** und die **Zwiebelstreifen** mit 2EL Olivenöl vermengen.



3. Flammkuchen backen

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf 2 Backblechen ausrollen. Gleichmäßig mit der **Crème fraîche** bestreichen und mit den **Zwiebelstreifen** und der **Zucchini** belegen. Die **Flammkuchen** im Ofen 9-12Min. backen, bis der **Teig** an den Rändern leicht knusprig und in der Mitte durchgebacken ist, dabei die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



4. Sardellen mitbacken

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



5. Salsa zubereiten

2EL Olivenöl, 1EL Essig, 2TL Honig und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Tomaten** fein würfeln und mit den **Zwiebelwürfeln** und dem **Dressing** vermengen.



6. Anrichten und servieren

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