



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 fraîche⁴
- 2 Bio-Eier¹
- 100g ASC-Räucherlachs²
- 1 Pck. Flammkuchenteig³
- 1 Gurke
- 1 Tomate
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt⁴

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.