



Thunfisch-Flammkuchen niçoise

mit grünen Bohnen und Blüten-Salat

30-40min 4 Portionen

Heute feiern wir eine Traumhochzeit: Der aus dem Elsass stammende Flammkuchen wird mit dem berühmtesten Thunfisch-Topping der Côte d'Azur vermählt! Die Trauung wird farbenfroh mit grünen Bohnen und Kirschtomaten ausstaffiert, geheiratet wird auf knoblauchig-zitronigem Boden und die Gäste, ein Salat mit Blüten, Oliven und eingelegte Zwiebelstreifen, sind einfach nur hingerissen von dem rauschenden Fest der Liebe. À la santé!

Was du von uns bekommst

- 200g grüne Bohnen
- 500g Kirschtomaten
- 2 Dosen Thunfisch in Wasser²
- 2 Pck. Flammkuchenteig³
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1 rote Zwiebel
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 200g Babysalat mit Blüten

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- Wasserkocher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 788kcal, Fett 35.7g, Kohlenhydrate 85.8g, Eiweiß 27.7g



1. Belag vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** von den Enden befreien, dann dritteln. Die **½ der Tomaten** halbieren. Den **Thunfisch** abgießen und mit den **Bohnen**, den **halbierten Tomaten**, 2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



2. Teige vorbereiten

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Blechen ausrollen. Die **Zitronenschalen** abreiben, die **Zitronen** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder reiben. Die **Zitronenschale**, **1EL Zitronensaft** und den **Knoblauch** mit dem **Oregano** und 6EL Mayonnaise verrühren. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die **Teige** streichen.



3. Flammkuchen backen

Den **Thunfisch-Bohnen-Mix** gleichmäßig auf den **Teigen** verteilen. Die **Flammkuchen** 9-12Min. im Ofen backen, bis der **Teig** jeweils knusprig und an den Rändern goldbraun ist. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



4. Zwiebeln einlegen

In einem Wasserkocher die maximale Menge Wasser aufkochen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden und in ein Sieb geben. Den **restlichen Zitronensaft**, 4EL Essig, 1EL Zucker und 2TL Salz verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Das **aufgekochte Wasser** über die **Zwiebeln** gießen, dann die **Zwiebeln** sofort mit dem **Einlegesud** vermengen.



5. Salat zubereiten

Die **Oliven** grob schneiden. Die **restlichen Tomaten** halbieren und mit dem **Salat** und den **Oliven** vermengen.



6. Anrichten und servieren

Die **Zwiebeln** in ein Sieb abgießen, dabei **2EL Einlegesud** auffangen und mit dem **Salat** vermengen. Die **Flammkuchen** in Stücke schneiden, mit den **eingelegten Zwiebeln** garnieren und mit dem **Salat** servieren.