



Auberginen-Zwiebel-Flammkuchen

mit getrockneten Tomaten



ca. 40min



2 Portionen

Flammkuchen finden wir super, weil man ihn mit allem belegen kann, was das Herz begeht. Unser Herz begeht heute Gemüse, und zwar reichlich davon. Diesmal sind das goldbraun geröstete Auberginescheiben, fruchtige Tomatenwürfel und zarte, karamellisierte Zwiebeln. Außerdem mixen wir unsere leckere Saucenbasis aus Crème fraîche mit getrockneten Tomaten und würzigem Käse. Noch fix mit frischem Basilikum bestreuen und fertig!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Aubergine
- 1 Tomate
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt²
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Crème fraîche²
- 1 Pck. Flammkuchenteig¹
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig³

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 871kcal, Fett 51.0g, Kohlenhydrate 82.5g, Eiweiß 18.4g



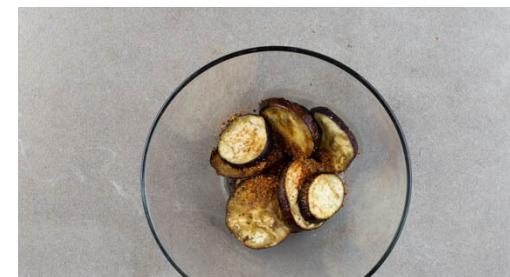
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden. Die **Aubergine** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Tomate** grob würfeln.



4. Aufstrich zubereiten

Die **getrockneten Tomaten** grob schneiden. Die **½ des Käses** fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Crème fraîche** mit den **getrockneten Tomaten**, dem **gehackten Käse**, dem **Knoblauch** und 1EL Olivenöl verrühren. Den **Aufstrich** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Aubergine rösten

Die **Aubergine** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz einreiben und im Ofen ca. 10Min. rösten. Anschließend die **Auberginenscheiben** von dem Backblech nehmen und mit der **Gewürzmischung** vermengen.



5. Flammkuchen backen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf dem Backblech ausrollen und gleichmäßig mit dem **Aufstrich** bestreichen. Zuerst mit den **Zwiebeln**, dann mit den **Auberginen** und den **Tomaten** belegen. Den **Flammkuchen** mit 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen und im Ofen 10-12Min. backen, bis der **Teig** goldbraun und an den Rändern knusprig ist.



3. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in ca. 10Min. weich braten. Ggf. mit 1EL Wasser vom Pfannenboden lösen. Mit 1EL Balsamicoessig ablöschen und 2-5Min. einköcheln lassen.



6. Garnitur vorbereiten

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Den **Flammkuchen** mit dem **Käse** und dem **Basilikum** garnieren, nach Belieben in Stücke schneiden und servieren.