



Auberginen-Zwiebel-Flammkuchen

mit getrockneten Tomaten



ca. 50min



4 Portionen

Flammkuchen finden wir super, weil man ihn mit allem belegen kann, was das Herz begehrt. Unser Herz begehrt heute Gemüse, und zwar reichlich davon. Diesmal sind das goldbraun geröstete Auberginenscheiben, fruchtige Tomatenwürfel und zarte, karamellierte 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

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Auberginen
- 2 Tomaten
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 2 Pck. getrocknete Tomaten
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt ²
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher Crème fraîche ²
- 2 Pck. Flammkuchenteig ¹
- 20g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Zur Hälfte der Backzeit die Position der Backbleche mit den Flammkuchen tauschen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 870kcal, Fett 51.0g, Kohlenhydrate 82.6g, Eiweiß 18.4g



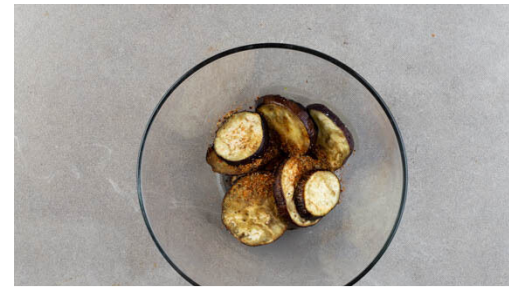
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden. Die **Auberginen** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Tomaten** 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 2EL Olivenöl verrühren. Den **Aufstrich** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Auberginen rösten

Die **Auberginen** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz einreiben und im Ofen ca. 10Min. rösten. Anschließend die **Auberginenscheiben** von den Backblechen nehmen und mit der **Gewürzmischung** vermengen.



5. Flammkuchen backen

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



3. Zwiebeln braten

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



6. Garnitur vorbereiten

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