



Flammkuchen mit Rührei und Pilzen

garniert mit Tomaten und Zwiebeln



ca. 20min



2 Portionen

Dieser Flammkuchen fühlt sich ein bisschen an wie Frühstück, ist aber für jede Mahlzeit bestens geeignet – denn Rührei kann man ja auch abends essen, oder? Das Ei kommt frisch auf den Flammkuchenteig und stockt dann beim Backen im Ofen, das macht es herrlich weich und fluffig. Außerdem sind fruchtige Tomaten, herzhaft Pilze und feine Lauchzwiebeln mit von der Partie. Rundum ein abwechslungsreiches, knusprig-leckeres Gericht!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 Lauchzwiebel
- 250g Champignons
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Pck. Flammkuchenteig ²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- 1EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 543kcal, Fett 15.9g, Kohlenhydrate 76.3g, Eiweiß 21.4g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln; die **Tomate** ebenfalls fein würfeln und dabei den Strunk entfernen. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden, dabei den **weißen** und **grünen Teil** trennen. Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln.



2. Eier verquirlen

Die **weißen Lauchzwiebeln** mit 2EL Ketchup und 1EL Mayonnaise verrühren. Die **Eier** gründlich verquirlen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Teig bestreichen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und die Ränder etwas einklappen, sodass sie höher als der Rest des **Teiges** sind. Die **Ketchupmischung** gleichmäßig auf dem **Teig** verstreichen.



4. Flammkuchen belegen

Die **Eier** auf den **Teig** gießen und die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und die **Pilze** gleichmäßig darauf verteilen.



5. Flammkuchen backen

Den **Flammkuchen** im Ofen 12-15Min. backen, bis die **Pilze** goldbraun und die **Eier** gar und fluffig sind. Den fertig gebackenen **Flammkuchen** mit den **grünen Lauchzwiebeln** bestreut servieren.



6. Einmal alles, bitte!

Rührei lässt sich prima mit verschiedenen Zutaten ergänzen – so auch das auf unserem Flammkuchen. Käse, Kräuter, Chili? Gerne rein damit! So, wie du dein Rührei magst, mag es auch der Flammkuchen.