



## Sauerkraut-Spinat-Flammkuchen

mit Rote-Bete-Karotten-Salat



20-30min



2 Personen

Ein Liebling aus unserer Testküche, bei dem sicher alle schnell zugreifen werden! Der dünne Flammkuchenteig wird mit würziger Creme bestrichen, großzügig mit Sauerkraut und frischem Spinat belegt und mit geriebenem Käse goldbraun überbacken. Dazu gibt es einen knackigen Salat aus Roter Bete und Karotten mit Senfdressing.

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Sauerkraut
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 1 Packung Babyspinat
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>
- 1 Packung Flammkuchenteig <sup>1</sup>
- 2 Rote Bete
- 1 Karotte
- 10g frischer Dill
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf <sup>10</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 838kcal, Fett 38.5g, Kohlenhydrate 77.9g, Eiweiß 24.3g



### 1. Sauerkraut vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Sauerkraut** in ein Sieb abgießen und möglichst viel Flüssigkeit ausdrücken, ggf. mit einem sauberen Küchentuch oder Küchenkrepp weiter trocknen.



### 4. Flammkuchen backen

Den **Käse** fein reiben und auf dem **Spinat** verteilen. Noch einmal mit Pfeffer würzen und den **Flammkuchen** 15-20Min. im Ofen goldbraun backen.



### 2. Crème fraîche würzen

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **Crème fraîche** verrühren. Großzügig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Salat vorbereiten

Inzwischen die **Rote Bete** und die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, am besten mit Handschuhen und Schürze arbeiten. Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



### 3. Flammkuchen belegen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und gleichmäßig mit der **Crème fraîche** bestreichen. Den **Spinat** grob hacken. Das **Sauerkraut** und den **Spinat** auf der **Crème fraîche** verteilen.



### 6. Salat fertigstellen

Den **Senf** mit 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit der **Roten Bete** und den **Karotten** mischen. Den **Dill** unterheben. Den **Flammkuchen** nach Belieben in Stücke schneiden, mit dem **Roten-Bete-Karotten-Salat** anrichten und servieren.