



Hackfleisch-Flammkuchenrolle

mit Tomaten-Zwiebel-Sauce und Salat



30-40min



2 Personen

Ist der Ofen heiß genug zum Brotbacken? Um das zu testen, schob eine clevere Frau einen dünnen Fladen Teig hinein. War der kurz darauf goldbraun, konnte das Brot gebacken und der Fladen verspeist werden. So oder so ähnlich soll der erste Flammkuchen entstanden sein. Aufgerollt, mit würzigem Rinder- und Schweinehack, aromatischem Estragon und süßer Tomaten-Zwiebel-Sauce wird Altbewährtes zu neuem Genuss.

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 10g Estragon
- 1 Packung gemischtes Hackfleisch (Rind & Schwein)
- 1 Packung Worcestershiresauce^{1,4}
- 1 Packung Flammkuchenteig¹
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Zwiebelmarmelade
- 1 Packung gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- kleiner Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 936kcal, Fett 47.6g, Kohlenhydrate 80.3g, Eiweiß 33.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Estragonblätter** von den Stängeln zupfen und die **1/2 der Blätter** in sehr feine Streifen schneiden.



4. Sauce zubereiten

Die **Tomaten** vierteln und entkernen, die **Kerne** aufbewahren und das **Fruchtfleisch** in dünne Streifen schneiden. Die **Tomatenkerne** mit 1EL Olivenöl und 1EL Essig in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Die **restlichen Zwiebeln** mit 1EL Olivenöl in einem kleinen Topf 1-2Min. bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten.



2. Füllung vorbereiten

Das **Hackfleisch** mit **der 1/2 der Zwiebeln**, dem **geschnittenen Estragon**, den **Karotten** und der **Worcestershiresauce** vermengen. Mit den Händen gut durchkneten und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



5. Dressing anrühren

Die **Zwiebelmarmelade**, die **Tomaten**, die **Kernmischung** und den **restlichen Estragon** in den Topf geben und für 2-3Min. köcheln lassen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Aus 1EL Olivenöl, 1EL Essig und 1EL Wasser ein **Dressing** anrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das **Dressing** mit dem **Salat** vermengen.



3. Flammkuchen aufrollen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen. Das **Hack** auf den **Teig** geben und zu einer **Rolle** formen, die fast so lang wie der **Teig** ist. Dann mit dem **Teig** aufrollen und mit der Naht nach unten samt Papier auf das Blech legen. Überstehenden **Teig** an den Enden mit einer Gabel fest drücken, die **Rolle** 4-5 Mal einstechen und ca. 20Min. im Ofen backen.



6. Flammkuchen servieren

Die **gebackene Flammkuchenrolle** in Scheiben schneiden und mit der **Tomaten-Zwiebel-Sauce** und dem **Salat** servieren.