



## Sauerkraut-Spinat-Flammkuchen

mit Rote-Bete-Karotten-Salat



20-30min



2 Portionen

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 leckerem Hartkäse goldbraun überbacken. Dazu gibt es einen knackigen Salat aus Roter Bete und Karotten mit Senfdressing.

## Was du von uns bekommst

- 250g Weinsauerkraut
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Crème fraîche <sup>2</sup>
- 1 Pck. Flammkuchenteig <sup>1</sup>
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt <sup>2</sup>
- 2 Rote Beten
- 1 Karotte
- 10g Dill

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf <sup>3</sup>
- Salz und 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

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3).

Kann Spuren enthalten von: Eier

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 842kcal, Fett 42.0g,  
Kohlenhydrate 83.0g, Eiweiß 23.1g



### 1. Sauerkraut vorbereiten

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



### 2. Crème fraîche würzen

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



### 3. Teig 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.



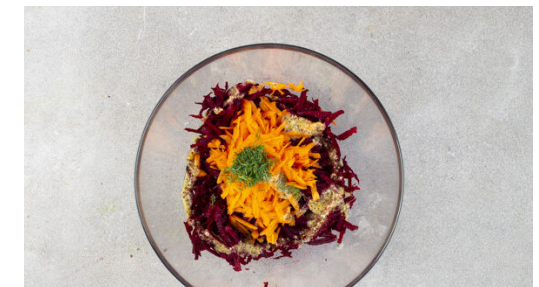
### 4. Flammkuchen backen

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



### 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 Küchenhandschuhen und Schürze arbeiten. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden.



### 6. Salat fertigstellen

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