



## Hackfleisch-Flammkuchen griechische Art

mit Feta und Oliven



ca. 30min



3-4 Personen

Ob Sonnenbaden auf Samos, Sightseeing in Athen oder Partymachen auf Mykonos – Griechenland hat für jeden was zu bieten! Inspiriert von wehmütigen Erinnerungen an heiße Tage und lustige Nächte landet heute diese Köstlichkeit auf deinem Teller: knuspriger Flammkuchenteig getoppt mit saftigem Rinderhack und würzigem Feta. Dazu ein Salat aus knackiger Paprika, pikanten Oliven und erfrischender Gurke. Mmmh, so schmeckt Urlaub!

## Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Tomatenmark
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 2 Packungen Fetakäse<sup>7</sup>
- 2 Tomaten
- 2 Packungen Flammkuchenteig<sup>1</sup>
- 1 Gurke
- 2 rote Paprika
- 2 Packungen grüne Oliven

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Balsamicoessig<sup>17</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- große Pfanne

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

## Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 932kcal, Fett 50.4g, Kohlenhydrate 66.1g, Eiweiß 43.1g



### 1. Sauce vorbereiten

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Tomatenmark** mit 6EL Wasser und 2EL Balsamicoessig verrühren und mit je 1/2TL Salz und Pfeffer würzen.



### 4. Flammkuchen backen

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen, mit der **Sauce** bestreichen und das **Hackfleisch** darauf verteilen. Mit dem **Feta** und den **Tomaten** belegen und den **restlichen Oregano** darüberstreuen. Die **Flammkuchen** im Ofen auf den unteren Schienen 15-20Min. backen, bis die Ränder goldbraun und knusprig sind, nach der Hälfte der Zeit die Bleche tauschen.



### 2. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten. Den **Knoblauch**, die **1/2 des Oreganos** und je 1/2TL Salz und Pfeffer zugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen.



### 3. Belag vorbereiten

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden.



### 5. Salat zubereiten

Die **Gurke** in kleine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Oliven** in Ringe schneiden und mit der **Gurke** und der **Paprika** vermengen. 2EL Olivenöl und 2EL Essig unterrühren und den **Salat** mit je 1/2TL Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Anrichten und servieren

Die fertig gebackenen **Flammkuchen** mit je **1/4 des Salats** belegen, mit dem **restlichen Salat** als Beilage anrichten und noch warm servieren.