MARLEY SPOON



Flammkuchen mit karamellisierten Zwiebeln

mit Spinat und Tomaten auf Ricotta

ca. 30min 2 Portionen

Gut Ding will Weile haben – und heute lassen sich die Zwiebeln besonders viel Zeit: Fast 20 Minuten lang köcheln sie sanft vor sich hin und werden dabei glänzend, weich und ein bisschen klebrig. Ihr Geschmack verändert sich durch die lange Garzeit auch und wird süßlich-zart. Damit bilden die Zwiebeln den krönenden Abschluss für den Veggie-Flammkuchen, der neben cremigem Ricotta mit frischem Spinat und Tomaten aufwartet.

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Ricotta [2]
- 1 Tomate
- 1 Pck. Flammkuchenteig [1]
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt [2]
- 15g Pinienkerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig [3]

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Schwefeldioxid und Sulphite** (3).

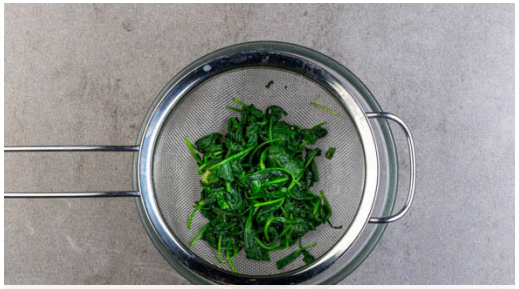
Kann Spuren enthalten von: Eier, Senf, Erdnüsse, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 757kcal, Fett 32.4g, Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 29.4g



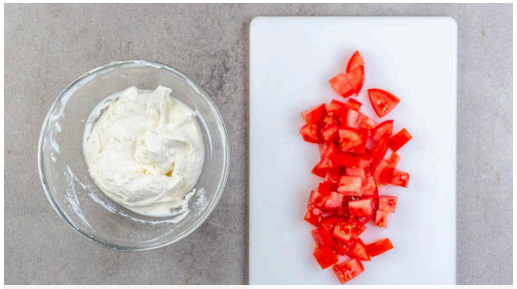
1. Zwiebeln anbraten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl, 1 Prise Salz und 1TL Zucker bei mittlerer Hitze 2–3Min. unter häufigem Rühren anbraten. Auf niedrige Hitze reduzieren, 2EL Balsamicoessig zufügen und abgedeckt 18–20Min. köcheln, dabei gelegentlich umrühren.



2. Spinat zubereiten

Einen mittelgroßen Topf ohne Öl bei mittlerer Hitze aufheizen. Den **Spinat** (ggf. in mehreren Portionen) zugeben und unter Rühren erhitzen, bis er zusammenfällt. In ein Sieb geben und die **Flüssigkeit** auspressen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Ricotta würzen

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Ricotta** mit dem **Knoblauch** verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Tomate** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



4. Flammkuchen bestreichen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und mit dem **Ricotta** bestreichen, dabei einen Rand von ca. 1cm lassen.



5. Flammkuchen backen

Den **Spinat** und die **Tomaten** auf dem **Flammkuchen** verteilen und den **Flammkuchen** im Ofen 12–15Min. backen, bis der **Teig** an den Rändern leicht knusprig und in der Mitte durchgebacken ist.



6. Fertigstellen & servieren

In den letzten 5Min. der Backzeit die **Pinienkerne** auf dem **Flammkuchen** verteilen. Den fertig gebackenen **Flammkuchen** mit den **Zwiebeln** und dem **Käse** belegen und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**