MARLEY SPOON



Flammkuchen mit karamellisierten Zwiebeln

mit Spinat und Tomaten auf Ricotta

ca. 30min 4 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

- 3 rote Zwiebeln
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Ricotta [2]
- 2 Tomaten
- 2 Pck. Flammkuchenteig [1]
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt [2]
- 30g Pinienkerne

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp
Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.

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

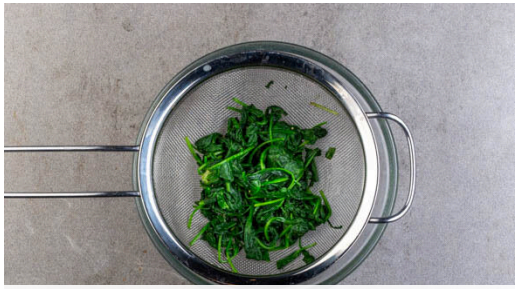
Kann Spuren enthalten von: Eier, Senf, Erdnüsse, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 755kcal, Fett 33.1g, Kohlenhydrate 80.0g, Eiweiß 29.7g



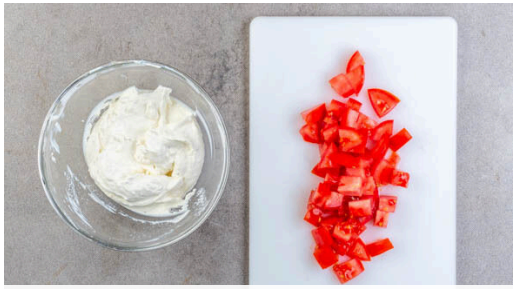
1. Zwiebeln anbraten

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 2EL Olivenöl, 1 Prise Salz und 2TL Zucker bei mittlerer Hitze 2–3Min. unter häufigem Rühren anbraten. Auf niedrige Hitze reduzieren, 4EL Balsamicoessig zufügen und abgedeckt 18–20Min. köcheln, dabei gelegentlich umrühren.



2. Spinat zubereiten

Einen großen 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 **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



4. Flammkuchen backen

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen und mit dem **Ricotta** bestreichen, dabei einen Rand von ca. 1cm lassen.



5. Flammkuchen backen

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



6. Fertigstellen & servieren

In den letzten 5Min. der Backzeit die **Pinienkerne** auf den **Flammkuchen** verteilen. Die 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**