MARLEY SPOON



Brokkoli-Feta-Flammkuchen

mit Béchamel und Mangochutney

20-30min 2 Portionen

Mit Flammkuchen kann man praktisch nichts falsch machen – und das im mehrfachen Sinne: Er ist kinderlicht zuzubereiten, rundum populär und vor allem zuverlässig lecker. Was sollte auch schiefgehen bei Brokkoli, Tomaten und Zwiebeln auf cremigem Untergrund, gebettet auf dünnen, geschmeidigen Teig, gekrönt mit würzig-salzigem Feta und aromatisch-süßlichem Mangochutney? Richtig: Nichts. Na dann, guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Flammkuchenteig [1]
- 1 Pck. Mangochutney [1]
- 100g Feta [2]
- 50g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 250ml Milch [2]
- 1TL Senf [3]
- 2EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [4]

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- kleiner Topf
- Messbecher
- Schneebesen

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3), **Schwefeldioxid und Sulphite** (4).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 850kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 100.5g, Eiweiß 32.9g



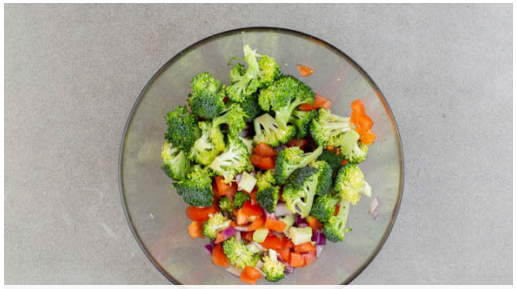
1. Béchamel vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 2EL Mehl mit 250ml Milch, 1TL Senf, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer glatt rühren.



2. Béchamel kochen

Die Milchmischung bei mittlerer bis starker Hitze unter ständigem Rühren eindicken lassen. Sobald die Béchamel blubbert, noch ca. 1Min. rühren, dann vom Herd nehmen.



3. Belag vorbereiten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** ggf. schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und mittelfein würfeln. Das **Gemüse** mit 1TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Flammkuchen belegen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und mit der Béchamel bestreichen, dabei möglichst wenig Rand frei lassen. Das **Gemüse** gleichmäßig auf dem **Teig** verteilen.



5. Flammkuchen backen

Den **Feta** über das **Gemüse** krümeln. Das **Chutney** mit 1EL Balsamicoessig glatt rühren und das **Gemüse** und den **Feta** damit beträufeln. Den **Flammkuchen** 10–15Min. im Ofen backen, bis der **Teig** an den Rändern leicht knusprig und in der Mitte durchgebacken ist.



6. Salat zubereiten

Den **Salat** mit 1EL Olivenöl und 1EL Balsamicoessig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Flammkuchen** nach Belieben in Stücke schneiden und noch warm mit dem **Salat** 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**