MARLEY SPOON



Brokkoli-Feta-Flammkuchen

mit Béchamel und Mangochutney

20-30min 4 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

- 2 Brokkoli
- 4 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Pck. Flammkuchenteig [1]
- 2 Pck. Mangochutney [1]
- 200g Feta [2]
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 500ml Milch [2]
- 2TL Senf [3]
- 4EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [4]

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- 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 837kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 97.9g, Eiweiß 32.5g



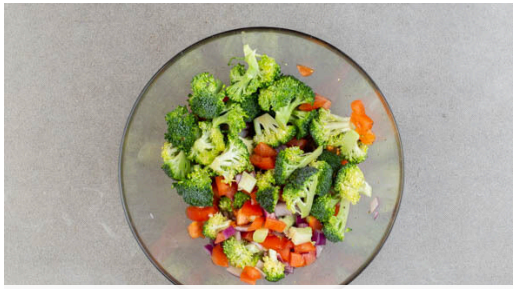
1. Béchamel vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 4EL Mehl mit 500ml Milch, 2TL Senf, 1TL Salz und 1 kräftigen 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 2TL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Flammkuchen belegen

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen und mit der Béchamel bestreichen, dabei möglichst wenig Rand frei lassen. Das **Gemüse** gleichmäßig auf den **Teigen** verteilen.



5. Flammkuchen backen

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



6. Salat zubereiten

Den **Salat** mit 2EL Olivenöl und 2EL Balsamicoessig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Flammkuchen** nach Belieben in Stücke schneiden und noch warm mit dem **Salat** servieren.