



Sardellen-Fenchel-Flammkuchen

dazu Rotkohlsalat mit Kapern-Senf-Dressing



30-40min



2 Personen

Flammkuchen ist ein alter Hut, sagst du? Mag sein, aber hast du den zarten Teig schon mal mit einer köstlichen Knoblauch-Thymian-Creme bestrichen und dann mit würzigen Sardellen, duftendem Fenchel und spritzigen Zitronenscheiben belegt? Dazu einen knackigen Rotkohlsalat mit Kapern und Käse serviert? Nein? Na, dann aber los!

- 1 Fenchelknolle
- 2 Knoblauchzehen
- 5g Zitronenthymian
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Packung Flammkuchenteig ¹
- 1 Dose Sardellenfilets in Öl ⁴
- 200g geschnittener Rotkohl
- 1 Packung Kapern
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Backblech
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 793kcal, Fett 46.5g,
Kohlenhydrate 65.8g, Eiweiß 23.0g



4. Flammkuchen backen

2. Creme zubereiten

5. Salat vorbereiten

3. Fenchel braten

6. Salat fertigstellen

Den **Käse** fein reiben. Den **Rotkohlsalat** mit dem **Dressing** vermengen, dann den **Käse** unterheben. Den **Flammkuchen** nach Belieben in Stücke schneiden, mit dem **Fenchelgrün** garnieren und mit dem **Rotkohlsalat** servieren.