



## Sardellen-Fenchel-Flammkuchen

dazu Rotkohlsalat mit Kapern-Senf-Dressing



30-40min



3-4 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!

## Was du von uns bekommst

- 2 Fenchelknollen
- 2 Knoblauchzehen
- 5g Zitronenthymian
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 2 Packungen Flammkuchenteig <sup>1</sup>
- 2 Dosen Sardellenfilets in Öl <sup>4</sup>
- 400g geschnittener Rotkohl
- 2 Packungen Kapern
- 2 Päckchen körniger Senf <sup>10</sup>
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

## Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 789kcal, Fett 46.5g, Kohlenhydrate 65.0g, Eiweiß 22.8g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Fenchel** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden, dabei jeweils den Strunk entfernen und das **Grün** beiseitelegen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen. Eine **Zitrone** in dünne Scheiben schneiden, die **andere Zitrone** halbieren und auspressen.



### 4. Flammkuchen backen

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen. Die **Creme** gleichmäßig auf den **Teigen** verstreichen und mit dem **Fenchel** und den **Zitronenscheiben** belegen. Die **Sardellen** in einem Kreuzmuster auf der **Creme** verteilen und die **Flammkuchen** im Ofen in ca. 15Min. goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



### 2. Creme zubereiten

Die **Crème fraîche** mit der **1/2 des Knoblauchs**, der **1/2 des Zitronensafts** und dem **Thymian** verrühren. Die **Creme** mit Pfeffer abschmecken.



### 3. Fenchel braten

Den **Fenchel** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten.



### 5. Salat vorbereiten

Den **Rotkohl** mit der **1/2 der Kapern** vermengen. Den **restlichen Knoblauch**, die **restlichen Kapern**, den **restlichen Zitronensaft**, den **Senf** und 6EL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Dressing** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Salat fertigstellen

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