



Sauerkraut-Spinat-Flammkuchen

mit Rote-Beete-Karotten-Salat



20-30Min.



2 Personen

Ein Liebling aus der Testküche, bei dem alle schnell zugegriffen haben! Der dünne Flammkuchenteig wird mit Crème bestrichen und großzügig mit Sauerkraut und frischem Spinat belegt. Gouda drüber, und während das Ganze im Ofen goldbraun gebacken wird, gibt es dazu einen saftigen Salat aus Roter Beete und Karotten mit Senfdressing.

Was du von uns bekommst

- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Karotte
- Frischer Dill
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 Stück Rote Beete
- 1 Packung Sauerkraut
- 1 Packung Baby-Spinat
- 1 Flammkuchenteig ^{1,7}
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung geriebener Gouda ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 775.0kcal, Fett 47.2g, Eiweiß 23.2g, Kohlenhydrate 60.1g



1. Sauerkraut vorbereiten

Den Ofen auf 200°C Umluft oder 220° Ober-/Unterhitze vorheizen. Das **Sauerkraut** abgießen und die restliche Flüssigkeit ausdrücken, ggfs. mit einem sauberen Küchentuch oder Küchenrolle weiter trocken legen.



2. Crème mischen

Den **Knoblauch** schälen und fein hacken, anschließend mit **Crème fraîche** mischen. Großzügig mit schwarzem Pfeffer und einer Prise Salz abschmecken.



3. Spinat schneiden

Den **Spinat** grob hacken.



4. Flammkuchen belegen

Den **Teig** mit dem Papier auf dem Backblech ausrollen und mit der **Crème** bis in die Ecke bestreichen, anschließend **nach Geschmack** mit **Sauerkraut** und **Spinat** belegen. Mit **Gouda** bedecken und nochmals mit Pfeffer nachwürzen. Für ca. 15-20Min. im Backofen goldbraun backen.



5. Salat vorbereiten

Inzwischen die **Rote Beete** und **Karotte** schälen und grob reiben. Den **Dill** ohne die großen Stängel hacken. **Tipp:** Da **Rote Beete** färbt, am Besten mit Handschuhen und Schürze arbeiten.



6. Dressing mischen

Den **Senf** mit 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig sowie Salz und Pfeffer mischen. Mit **Rote Beete** und **Karotten** mischen und **Dill** unterheben. Gemeinsam mit dem **Flammkuchen** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**