

MARLEY SPOON



Tarte mit Rinderfaschiertem, grünem Blattkohl und Mandeln



30-40min



2 Personen

Da werdet ihr Augen machen: Es gibt Flammkuchen à la Marley Spoon. Dazu braten wir Faschiertes vom Rind würzig an, welches zusammen mit gesundem Blattkohl und Sauerrahm auf knusprigen Flammkuchenteig kommt. Zum Schluss runden knackige Mandeln das Ganze ab. Da kommen wirklich alle auf ihre Kosten!

Was du von uns bekommst

- Tante Mizzis Bratengewürz
- Grünkohl
- Mandelblättchen ¹⁵
- Faschiertes, Rind
- Sauerrahm ⁷
- Flammkuchenteig ^{1,7}
- Zwiebel rot

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 810.0kcal, Fett 45.6g, Eiweiß 35.8g, Kohlenhydrate 59.0g



1. Gemüse vorbereiten

Backrohr auf 220°C Umluft vorheizen. **Blattkohl** putzen und Blätter ohne die harten Stiele in sehr dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen und fein hacken.



2. Faschiertes zubereiten

In einer Pfanne 1EL Pflanzenöl hoch erhitzen und das **Faschierte** ca. 2-3Min. anbraten, mit 1EL **Bratengewürz**, Salz und Pfeffer würzen.



3. Teig auslegen

Inzwischen den **Flammkuchenteig** auf einem Backblech ausrollen. Dabei sollte das Backpapier unten liegen.



4. Teig blind backen

Mit einer Gabel Löcher in den **Teig** pieksen und ca. 3-4Min. im Ofen vorbacken bis der **Teig** leicht zu bräunen beginnt.



5. Tarte belegen

Den **Teig** nun mit **Sauerrahm** bestreichen, dann mit dem **Kohl** und den **Zwiebeln** belegen, mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 20Min. im Rohr backen.



6. Faschiertes verteilen

5Min. vor Backende das **Faschierte** auf der Tarte verteilen und mit den **Mandeln** bestreuen.