



## Sauerkraut-Spinat-Flammkuchen

mit Rote-Beete-Karotten-Salat



20-30Min.



3-4 Personen

Ein Liebling aus der Testküche, bei dem alle schnell zugriffen 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

- 2 Karotten
- 2 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 1 Packung Baby-Spinat
- Frischer Dill
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf <sup>10</sup>
- 2 Rote Beeten
- 1 Packung Sauerkraut
- 2 Flammkuchenteige <sup>1,7</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung geriebener Gouda <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- 2 Backbleche
- Backofen mit Umluftfunktion
- 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 755.0kcal, Fett 46.3g, Eiweiß 18.2g, Kohlenhydrate 62.7g



**1. Sauerkraut vorbereiten**

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



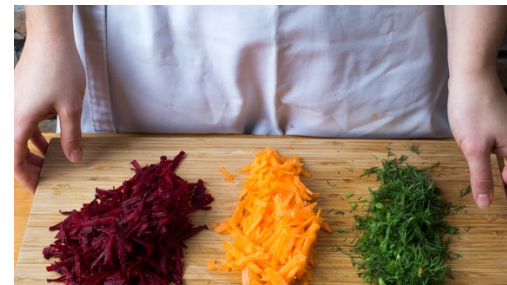
**4. Flammkuchen belegen**

Die **Teige** mit dem Papier auf zwei Backbleche ausrollen und gleichmäßig 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. **Tipp:** Wer mag, kann die **Flammkuchen** auch nacheinander backen.



**2. Crème mischen**

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



**5. Salat vorbereiten**

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



**3. Spinat schneiden**

Den **Spinat** grob hacken.



**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.