



Sauerkraut-Spinat-Flammkuchen

mit Rote-Bete-Karotten-Salat



20-30Min.



3-4 Personen

Ein Liebling aus der Testküche, bei dem alle schnell zugegriffen haben! Der dünne Flammkuchenteig wird mit würziger Creme bestrichen, großzügig mit Sauerkraut und frischem Spinat belegt und mit geriebenem Käse goldbraun überbacken. Dazu gibt es einen erfrischenden Salat aus Roter Bete und Karotten mit Senfdressing.

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 20g frischer Dill
- 3 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 2x Rote Bete
- 1 Packung Sauerkraut
- 1 Packung geriebener Gouda ⁷
- 1 Packung Babyspinat
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Flammkuchenteig ¹

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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 756.0kcal, Fett 37.5g, Eiweiß 22.8g, Kohlenhydrate 76.5g



1. Sauerkraut vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Das **Sauerkraut** in ein Sieb abgießen und möglichst viel Flüssigkeit ausdrücken, ggf. mit einem sauberen Küchentuch oder Küchenkrepp weiter trocknen.



2. Crème fraîche würzen

Den **Knoblauch** schälen, fein hacken und mit der **Crème fraîche** verrühren. Großzügig mit 1 Prise Salz sowie schwarzem Pfeffer abschmecken.



3. Spinat hacken

Den **Spinat** grob hacken.



4. Flammkuchen belegen

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen und gleichmäßig mit der **Crème fraîche** bis in die Ecken bestreichen. Das **Sauerkraut** und den **Spinat** darauf verteilen und mit dem **Käse** bestreuen. Noch einmal mit Pfeffer würzen und die **Flammkuchen** ca. 15-20Min. im Backofen goldbraun backen.



5. Gemüse reiben

Inzwischen die **Rote Bete** und die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, am besten mit Handschuhen und Schürze arbeiten. Die **Dillspitzen** von den harten Stängeln zupfen und hacken.



6. Salat fertigstellen

Den **Senf** mit 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit der **Roten Bete** und den **Karotten** mischen. Den **Dill** unterheben. Die **Flammkuchen** mit dem **Rote-Bete-Karotten-Salat** anrichten und servieren.