




Lidl lohnt sich

Unsere
Kochbox



Kleine Helden
Vegetarisch

Für 3-4

 Ca. 35 Min.

Flammkuchen

mit Zucchini, Honigzwiebeln und Apfel-Radieschen-Salat



Ein Service von

kochzauber

Zubereitung

Zutaten

- 2 Flammkuchenböden
- 2 Zucchini, grün
- 2 Zwiebeln, rot*
- 2 × 20 g Honig
- (B) 1 EL Balsamicoessig
- (B) 7 EL Öl
- (B) Salz und Pfeffer
- 3 g Chimi Churri
- 200 g Schmand
- 1 Apfel, Gala Royal
- 1 Bund Radieschen
- 10 g Schnittlauch
- 1 Limette, behandelt
- 17 ml Senf*

(B) Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

Utensilien

- 2 Backbleche, große Schüssel, mittlere Schüssel

1 Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. **Flammkuchenböden** auf zwei Backbleche abrollen. **Zucchini** waschen, Enden entfernen und **Zucchini** ca. 1 cm klein würfeln. **2 rote Zwiebeln*** halbieren, schälen, in ca. 0,5 cm feine Spalten schneiden und in einer großen Schüssel mit **20 g Honig**, **1 EL Balsamicoessig** und **2 EL Öl** vermengen.

2 **Zucchini** zu den **Zwiebeln** geben und mit weiteren **2 EL Öl**, **1 TL Salz** und dem **Chimi Churri** vermischen. **Schmand** gleichmäßig auf die **Flammkuchenböden** streichen, **Zucchini-Zwiebel-Mix** darauf verteilen und im Ofen ca. 18 Min. backen. Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen (siehe Tipp).

3 **Apfel** waschen, vierteln, entkernen und in ca. 2–3 mm feine Scheiben schneiden. **Radieschen** waschen, Wurzelenden entfernen und ebenfalls in ca. 2–3 mm feine Scheiben schneiden. **Schnittlauch** waschen, trockenschütteln und in ca. 1 mm feine Ringe schneiden.

4 **Saft** der **Limette** in eine mittlere Schüssel pressen und mit **20 g Honig**, **17 ml Senf*** und **3 EL Öl** verquirlen. **Apfel**, **Radieschen** und **Schnittlauch** untermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 **Flammkuchen** vorsichtig aus dem Ofen nehmen, in beliebig große Stücke schneiden und auf Teller verteilen. **Apfel-Radieschen-Salat** in Schälchen füllen und zusammen servieren.

Guten Appetit!

NÄHRWERTE	je 100 g	je Portion
Brennwert	497 kJ 118 kcal	4103 kJ 975 kcal
Fett	5,8 g	47,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,0 g	16,3 g
Kohlenhydrate	14,0 g	115,2 g
davon Zucker	4,2 g	34,7 g
Eiweiß	2,6 g	21,4 g
Salz	0,48 g	3,96 g

Salzmenge bezieht sich nur auf die gelieferten Zutaten.

Tipp

Damit beide Flammkuchen gleichmäßig Hitze und Bräune erhalten, werden die Bleche nach der Hälfte der Backzeit getauscht. Das sollte immer geschehen, wenn Du gleichzeitig etwas auf zwei Backblechen im Ofen backst.

Garzeiten sind Richtwerte und können abhängig vom Kochgeschirr und der Größe der Zutaten abweichen.