



Flammkuchen Lorraine mit Tomatensalat

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blätterteig	2 St.
Lauch	2 St.
Salz	
saure Sahne	300 g
Speckstreifen	200 g
Pfeffer, schwarz	
Strauchtomaten	4 St.
Petersilie, frisch	20 g
Öl	2 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Zucker	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Ofen auf 230 °C (Umluft) vorheizen. Blätterteige auf zwei Bleche ausrollen und zum Temperieren beiseitestellen. Vom Lauch die Wurzelenden entfernen, längs halbieren, quer in feine Streifen schneiden und in einem Sieb gründlich waschen.
2. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser aufkochen und Lauch ca. 1 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
3. Flammkuchenteige mit je 150 g saurer Sahne gleichmäßig bestreichen und Lauch und Speckstreifen ebenfalls gleichmäßig darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Blech auf der oberen und das andere auf der unteren Schiene in den Ofen schieben und für ca. 15 Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit die Bleche tauschen.
4. Währenddessen Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
5. In einer Schüssel Öl, Balsamicoessig und Zucker verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Tomaten und Petersilie untermischen.
6. Flammkuchen vorsichtig aus dem Ofen holen, portionsgerecht schneiden, nach Belieben salzen und pfeffern. Auf Teller verteilen und mit dem Tomatensalat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1028 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	70 g