



Gebackenes Fladenbrot mit Kichererbsencreme



Zutaten

Menge

3	Frühlingszwiebeln
3	Tomaten
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL	Oliveöl
1 EL	weißer Balsamico
1 Prise	Zucker
1 Dose	Kichererbsen
1	Ei
3 EL	Kräuterfrischkäse
6	Mini-Paprika
1	Fladenbrot
100 g	Feta
1 Handvoll	Süßkartoffel-Chips
½ Bund	Koriander

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min. + 15 Min. Backzeit

pro Portion: 4840 kJ, 1155 kcal, 160 g Kohlenhydrate, 42,5 g Eiweiß, 44,9 g Fett, 175 mg Cholesterin, 15,9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €



Zubereitung

Ein Flammkuchen aus Fladenbrot? Klar, denn durch das etwas dickere Fladenbrot hat man gleich noch viel mehr von dem leckeren Gericht! Wir haben unseren Fladenbrot-Flammkuchen mit einer leckeren Kichererbsen-Creme und Paprika belegt. Zusammen mit einem Tomatensalat und einem Knusper topping aus Chips und Koriander schmeckt der Flammkuchen einfach nur köstlich! So easy geht's:

Step 1:

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Für das Fladenbrot zuerst die Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden und die Tomaten würfeln. Beides in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Zucker abschmecken und beiseite stellen.

Step 2:

Die Kichererbsen mit dem Ei und dem Frischkäse in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Anschließend kannst du die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mini-Paprika in Streifen schneiden und das Fladenbrot halbieren.

Step 3:

Nun kannst du das Fladenbrot mit der Kichererbsenmasse bestreichen und mit Paprikastreifen belegen. Den Feta darüber krümeln und den Fladenbrot-Flammkuchen für 15 Minuten backen bis das Fladenbrot schön knusprig ist.

Step 4:

Währenddessen kannst du die Süßkartoffel-Chips zerkrümeln und den Koriander fein hacken. Beides in einer Schüssel zu einem Knusper topping miteinander vermischen. Wenn der Fladenbrot-Flammkuchen fertig ist, kannst du die Tomaten und das Knusper topping darauf verteilen und servieren.