

Flammkuchen

Mit Bratwurst

Zeit: 30 Min

Schwierigkeit: Leicht

Kategorie: Fastfood light

Ein echter Herbstklassiker! Du wirst sehen: Der Flammkuchen ist im Nu fertig und hat gerade einmal 6,4 g (!) Fett pro Portion. Mit unserer fettarmen Bratwurst wird der Flammkuchen zum echten Soulfood.

Zutaten

Portionsgröße: 4 Person(en)

500 g	Sauerkraut
150 g	rote Paprika
3	Bratwürste
1 TL	Rapsöl
100 g	Magerquark
50 g	Sahne light
0,5 TL	Paprika Edelsüß
1	Flammkuchenteig
0,5 Bund	Schnittlauch
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Sauerkraut auf ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und mit den Händen ausdrücken. Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und fein würfeln. Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. Sahne, Magerquark, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Flammkuchenteig aus der Verpackung nehmen und mit dem Backpapier direkt auf einem Backblech entrollen. Mit Paprika-Creme bestreichen.
3. Sauerkraut und Paprika darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen 2. Schiene von unten ca. 15 Minuten backen.
4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
5. Bratwürste in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Rapsöl in eine Pfanne geben und die Scheiben darin kurz anbraten.
6. Fertigen Flammkuchen mit Bratwurst-Scheiben belegen und Schnittlauch bestreuen. In 6–8 Stücke schneiden.