



Flammkuchen met ansjovis en venkel

en rodekoolsalade met kappertjesdressing



30-40min



2 personen

Flammkuchen is een lichte maar smaakvolle maaltijd. We bestrijken het knapperige dunne deeg vandaag met een crème van crème fraîche, tijm, knoflook en citroensap. Dat wordt belegd met ansjovis, venkel en frisse citroenschijfjes. En om het af te maken serveren we er een salade van rode kool, kappertjes en kaas bij. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 venkel
- 2 tenen knoflook
- 5g verse tijm
- 1 onbehandelde citroen
- 1 kuipje crème fraîche ³
- 1 rol flammkuchendeeg ²
- 1 blikje MSC-ansjovis in olie ¹
- 1 stuk rode kool
- 1 zakje kappertjes
- 1 blokje Italiaanse kaas ³

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mosterd ⁴
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met bakplaat
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- citrusspers

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Rode kool vlekt nogal. Draag evt. handschoenen en een keukenschort tijdens het snijden.

Allergenen

Vis (1), Glut (2), Melk (3), Mosterd (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 928kcal, vet 58.6g, koolhydraten 74.6g, eiwit 21.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Verwijder de harde onderkant van de **venkel**, halveer en snijd hem in dunne repen. Als er **venkelgroen** aan de knol zit, kun je dit bewaren voor het garneren. Pel en snijd de **knoflook** fijn. Pluk de **tijmblaadjes** van de stengels. Snijd de **helft van de citroen** in heel dunne plakjes en pers de **andere helft** uit.



4. Flammkuchen bakken

Rol het **deeg met papier** uit op een bakplaat. Bestrijk het **deeg** gelijkmatig met de **crème** en beleg met de **venkel** en de **citroenplakjes**. Verdeel de **ansjovis** in een kruispatroon over de **crème**. Bak de **flammkuchen** in ca. 15min goudbruin.



2. Crème maken

Meng de **crème fraîche** met de **helft van de knoflook**, de **helft van het citroensap** en de **tijm**. Proef en breng op smaak met peper.



5. Salade voorbereiden

Snijd de **rode kool** in dunne reepjes en meng met de **helft van de kappertjes**. Pak een staafmixer en hoge beker en maak een gladde **dressing** van de **rest van de knoflook**, de **rest van de kappertjes**, de **rest van het citroensap**, 1el mosterd en 3el olijfolie. Proef en breng op smaak met peper en zout.



3. Venkel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1tl olijfolie en bak de **venkel** met een snuf peper en zout ca. 3min.



6. Afmaken en serveren

Rasp de **kaas** fijn. Meng de **rodekoolsalade** met de **dressing** en schep de **kaas** erdoor. Snijd de **flammkuchen** in stukken, garneer evt. met **venkelgroen** en serveer met de **rodekoolsalade**.