Artikel vom 13.09.2023 · Ausgedruckt am 25.11.2026, 06:31 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/flammkuchen-omega-3-deluxe

Flammkuchen "Omega 3 Deluxe"



Foto: Nadine Hörster

Zutaten (für 2 Flammkuchen):
1 Grundrezept,
150 g Crème fraîche,
100 g Schmand,
Salz,
Pfeffer,
1 bis 2 Avocado je nach Größe,
Saft einer halben Zitrone,
250 g frischer Lachs,
3 bis 4 EL Olivenöl,
10 Cocktailtomaten,
1 kleine rote Zwiebel,
2 Frühlingszwiebeln.

Zubereitung:
Crème fraîche mit Schmand verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Haut und Tran vom Lachs entfernen, dann in kleine Würfel schneiden. Die Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale befreien, danach in kleine Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft säuern, damit sie nicht anläuft.

Zwiebel schälen, halbieren und in sehr kleine Würfel schneiden. Lachs, Avocado und Zwiebeln in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen, gut umrühren. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Tomaten vierteln. Flammkuchen mit der Creme bestreichen und mit den Frühlingszwiebeln bestreuen. Im Backofen auf unterster Schiene 10 bis 12 Minuten backen, herausnehmen und mit dem angemachten Avocado-Lachs-Tartar und den Tomatenstücken verteilen und servieren.

Nadine Hörster