

## Hähnchen-Flammkuchen mit karamellisierten Zwiebeln

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

600 g Hähnchengeschnetzeltes  
2 EL Olivenöl  
2 rote Zwiebeln  
250 g Tomaten  
1 EL Rohrzucker  
1 EL Butterschmalz  
4 kleine Flammkuchen (Kühltheke)  
2 EL Meerrettich  
250 g Schmand  
Oregano  
50 g Rucola



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

### Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

## Hähnchen-Flammkuchen mit karamellisierten Zwiebeln

### **Zubereitung:**

1. Als erstes Hähnchengeschnetzeltes in Öl für circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten...



2. ...bis es schön goldbraun ist.  
Dann Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden, die Tomaten waschen und anschließend halbieren.



3. Jetzt Zucker in der heißen Pfanne zusammen mit Butterschmalz schmelzen.



## Hähnchen-Flammkuchen mit karamellisierten Zwiebeln

4. Anschließend Tomaten und Zwiebeln für circa 2 bis 3 Minuten darin schwenken.



5. Flammkuchen mit Meerrettich-Schmand-Mischung bestreichen...



6. ...mit Hähnchengeschnetzeltem, Tomaten und Zwiebeln belegen und für circa 12 bis 14 Minuten im Ofen bei 200 Grad backen.



7. Zum Schluss nur noch den Hähnchen-Flammkuchen aus dem Ofen

## Hähnchen-Flammkuchen mit karamellisierten Zwiebeln

nehmen, mit Oregano und Rucola toppen und genießen!



### Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **[www.deutsches-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)**