

Super Kohl – super cool !

Low Carb-Flammkuchen Elsässer Art

DAS WIRD GEBRAUCHT:

Zutaten:

1 Dose Sauerkraut
4 Eier
100 g geriebener Käse
1 Becher Schmand
½ Päckchen Speck
2 rote Zwiebeln
1 Tl Olivenöl
Salz u. Pfeffer

EIN REZEPT VON:

Christina Martin

AUS:

Großenenglis

TIPPS:

Rezept für 3 Portionen

SO GEHT'S:

Zubereitung:

Das Sauerkraut zunächst in einem Küchenhandtuch gut ausdrücken.

Mit den Eiern und dem geriebenen Käse zu einem Teig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Pizzablech mit Backpapier auslegen.

Den Sauerkraut-Teig darauf verteilen und bei 180°C (Umluft) 20 min vorbacken.

Schmand mit etwas Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln in Ringe schneiden. Schmand auf dem vorgebackenen Boden gleichmäßig verteilen, Zwiebelringe und Speckwürfel darüber geben und den Flammkuchen weitere 20 min bei gleicher Hitze backen.