



Leichter kochen,
besser essen!



Knuspriger Kohlrabi-Porree-Flammkuchen mit fruchtig-kernigem Salat

Was die Italiener können, können die Franzosen genauso, nur nennt sich das Ergebnis hier Flammkuchen und nicht Pizza. Es ist aber genauso lecker und passt bestens zum knackigen Salat. Der wird in Frankreich übrigens als erster Gang serviert, vor dem Flammkuchen. Bon appétit!



30 min.



Stufe 2



Flammkuchenteig



Kohlrabi



Porree



Knoblauch



Schnittlauch



Schmand



Gratin-Käse



Kürbiskerne



Eichblattsalat



Balsamico-Creme



Cranberries

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Flammkuchenteig 1) 7)	1	2
Kohlrabi	1	2
Porree	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Schnittlauch	5 g	10 g
Schmand ⊕ 7)	75 g	150 g
Gratin-Käse ⊕ 7)	50 g	100 g
Kürbiskerne 15)	20 g	40 g
Eichblattsalat ⊕	1/2	1
Balsamico-Creme 1)	6 ml	12 ml
Cranberries 15)	25 g	50 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 724 kcal
Kohlenhydrate: 83 g
Fett: 30 g, Eiweiß: 24 g
Ballaststoffe: 8 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Butter, Olivenöl, Salz, Pfeffer, (Weißwein-)Essig

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, großer Topf oder Pfanne, Küchenpapier, Backblech

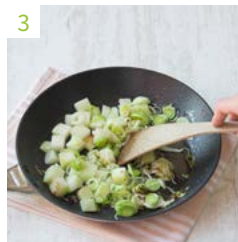
2



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Flammkuchenteig auf einem Backblech ausrollen.

2 **Kohlrabi** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Äußere Schicht vom **Porree** entfernen, dann den weißen und hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen und klein schneiden. **Schnittlauch** waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

3



3 In einer Pfanne 1 TL **Butter** und 1 TL **Olivenöl** erwärmen. **Porree** und **Kohlrabi** dazugeben und bei schwacher Hitze ca. 8 Min. weich dünsten. Mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

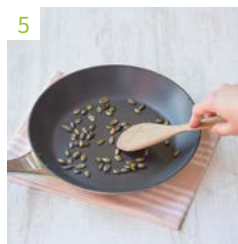
4 In einer kleinen Schüssel **Schmand** und **Knoblauch** vermischen und mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** würzen. Anschließend **Flammkuchenteig** damit dünn bestreichen. **Porree-** und **Kohlrabi-Mischung** gleichmäßig darauf verteilen, mit **Gratin-Käse** bestreuen und auf der mittleren Schiene des Ofens ca. 15 Min. backen, bis der Flammkuchen schön knusprig und der Käse bräunlich zerlaufen ist.

4



5 **Kürbiskerne** in einer Pfanne ohne Zusatz von Fett rösten, bis sie duften. Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. **Salatblätter** vom Kopf lösen, ein wenig zerkleinern, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

5



6 Für das Salat-Dressing: In einer Salatschüssel **Balsamico-Creme** mit 2 EL **Olivenöl**, ½ EL **Essig** sowie ein wenig **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Salatblätter**, **Cranberries** und **Kürbiskerne** unter das Dressing heben und bis zum Anrichten ziehen lassen.

7 **Kohlrabi-Porree-Flammkuchen** nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und in Stücke schneiden. Auf Tellern verteilen und mit etwas **Schnittlauch** bestreut zusammen mit dem **Salat** genießen!