



Knuspriger Kohlrabi-Porree-Flammkuchen,

dazu Kopfsalat mit Cranberrys und Kürbiskernen

FAMILY HIGHLIGHT



NOM NOM NOM



Flammkuchenteig



Kohlrabi (mit Blätter)



Porree



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Gratinkäse



Schmand



Kürbiskerne



Kopfsalat



Balsamico-Crème



getrocknete Cranberrys

Mahl Zeit zum Schätzen



Flammkuchen sind eine unkomplizierte und schnelle Sache:
Ein bisschen schnippeln und schon heits: Ab in den Backofen! Der krosse Boden und der crmige Belag mit Käse schmeckt allen.

Jetzt fehlt nur noch eine Schätzaufgabe: Was glaubt Ihr, wie viele Kürbiskerne in dem frischen Salat stecken? Oder wie viele Cranberrys?

Wer am nächsten dranliegt, darf sich das erste Stück Flammkuchen aussuchen.

Viel Spaß beim Schtzen und Genießen!



- 30 Minuten
- Stufe 1
- Neuentdeckung
- Veggie
- Zeit sparen



MITMACH-TIPP FÜR KIDS
 Schneidet den **Porree** über die gesamte Länge längs ein und spült ihn unter fließendem **Wasser** ab. So entfernt Ihr den Sand auch in den einzelnen Schichten.
 Schneidet den **Schnittlauch** mit der Schere, das ist sicher und macht Spaß.

LOS
GEHT'S

Wascht **Gemüse, Salat** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigt Ihr **1 große Pfanne**, eine **Knoblauchpresse**, **Backpapier**, ein **Backblech** und **Küchenpapier**.



1
ZU BEGINN

Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
Kohlrabi schälen (**Kohlrabiblätter** aufbewahren) und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Kohlrabiblätter** in Streifen schneiden.
Porree in Ringe schneiden.
Knoblauch abziehen.
Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



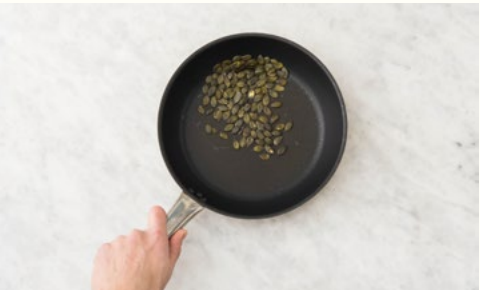
2
TOPPING ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Butter*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Kohlrabiwürfel** und **Porreeringe** zugeben und 5 – 6 Min. weich dünsten.
 Anschließend **Kohlrabiblätterstreifen** zugeben und 1 – 2 Min. mitbraten.
 Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3
FLAMMKUCHEN BELEGEN

Knoblauch in eine kleine Schüssel pressen und mit **Schmand** vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.
 Auf einem Backblech **Flammkuchenteig** ausrollen und mit **Knoblauchschmand** bestreichen.
Kohlrabi-Porree-Mischung gleichmäßig darauf verteilen. Mit **Gratinkäse** bestreuen und **Flammkuchen** auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 15 Min. backen, bis der **Käse** goldbraun ist.



4
KÜRBISKERNE RÖSTEN

Die große Pfanne mit **Küchenpapier** auswischen und **Kürbiskerne** ohne Fettzugabe für ca. 2 Min. rösten, bis sie fein duften. Anschließend kurz abkühlen lassen.
FÜR DAS SALATDRESSING
 In einer großen Schüssel **Balsamico-Crème** mit **Olivenöl***, **Weißweinessig***, **Wasser***, sowie **Salz*** und **Pfeffer*** glatt rühren.
Kopfsalat in grobe Stücke schneiden und mit **Cranberrys**, **Schnittlauchröllchen** und **Kürbiskernen** unter das **Dressing** heben.



5
ANRICHTEN

Kohlrabi-Porree-Flammkuchen in Stücke schneiden, auf Teller verteilen und mit dem **Salat** genießen.

2 - 4 PERSONEN

ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kohlrabi (mit Blätter) DE	1	2	2
Porree DE	1	1 (groß)	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Schnittlauch	10 g	15 g	20 g
Schmand 5)	0.75	1	2
Flammkuchenteig 1) 5)	260 g	520 g	520 g
Gratinkäse 5)	100 g	200 g	200 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Balsamico-Crème 1) 11)	12 ml	24 ml	24 ml
getrocknete Cranberrys	20 g	20 g	40 g
Kopfsalat DE	1	1	1
Butter* 5)	1 EL	1½ EL	2 EL
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Weißweinessig*	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser*	2 EL	3 EL	4 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	539 kJ/129 kcal	3891 kJ/930 kcal
Fett	7 g	50 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	27 g
Kohlenhydrate	12 g	85 g
– davon Zucker	3 g	21 g
Eiweiß	5 g	35 g
Ballaststoffe	1 g	10 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite
 (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)
URSPRUNGSLÄNDER
 DE: Deutschland, ES: Spanien

Guten Appetit!