



Flammkuchen mit Ziegenkäse und Birne

dazu Rotkohl-Karotten-Salat



ca. 25min



2 Personen

Es wird heiß ... flammend heiß! Du ahnst es schon: Es gibt Flammkuchen. Und die heutige Variante der Spezialität aus dem Elsass überzeugt garantiert. Die Basis allein aus Crème fraîche und Ziegenfrischkäse hat es schon in sich, aber warte, bis sich noch frischer Rosmarin, fruchtige Birne und geröstete Haselnüsse dazugesellen! Und auch der leckere Coleslaw ist nicht zu verachten. Da bleibt nur eins: Guten Hunger!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 5g Rosmarin
- 1 Packung Ziegenfrischkäse ⁷
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Birne
- 1 Packung Flammkuchenteig ¹
- 1 Karotte
- 200g geschnittener Rotkohl
- 25g blanchierte Haselnusskerne ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer mag, kann auch mehr Rotkohl verwenden.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 974kcal, Fett 59.6g, Kohlenhydrate 77.6g, Eiweiß 24.2g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren. **Eine Hälfte** in kleine Würfel schneiden, die **andere Hälfte** in feine Streifen schneiden, mit 1TL Olivenöl vermengen und beiseitestellen. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen und fein schneiden.



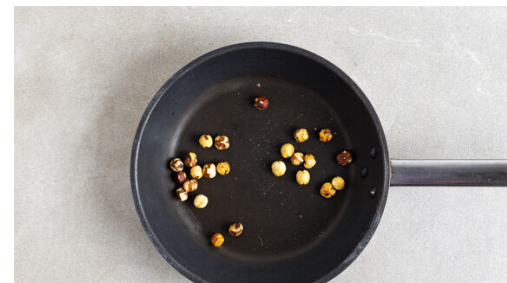
4. Salat zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. 1EL Olivenöl, 1½EL hellen Essig, 1TL Honig oder Zucker sowie je kräftige Prise Salz und Pfeffer verrühren und den **Rotkohl**, die **Karotten** und die **Zwiebelwürfel** untermengen. Den **Salat** ca. 1Min. kräftig durchkneten, bis der **Kohl** weicher wird, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen.



2. Käse pürieren

Den **Ziegenfrischkäse** mit der **Crème fraîche** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren und die **Crème** mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Die **Birne** halbieren, entkernen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden.



5. Nüsse anrösten

Die **Haselnüsse** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und anschließend grob hacken.



3. Flammkuchen backen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen, gleichmäßig mit der **Crème** bestreichen und mit dem **Rosmarin** sowie 1 Prise Pfeffer bestreuen. Darauf die **Birnen** und die **Zwiebelstreifen** verteilen und den **Flammkuchen** in 12-15Min. im Ofen goldbraun und knusprig backen.



6. Anrichten und servieren

Den **Flammkuchen** nach Belieben mit den **Haselnüssen** garnieren, in Stücke schneiden und mit dem **Rotkohl-Karotten-Salat** servieren.