



Chicorée-Lauch-Flammkuchen

mit einem fruchtigen Salat mit Mohndressing



ca. 40min



4 Portionen

Du kannst es ruhig zugeben: Du hast genug vom immer gleichen Flammkuchen, nicht wahr? Dann haben wir hier eine schicke und köstliche Alternative für dich. Heute wird die Spezialität aus dem Elsass mit feinem Chicorée, Lauch und Gouda belegt und backt geschmeidig vor sich hin. Dazu gibt es Feldsalat mit Apfel und Mohndressing. Ein Update, das dem guten alten Flammkuchen ganz ausgezeichnet steht!

Was du von uns bekommst

- 2 Chicorée
- 2 Stangen Lauch
- 2 Pck. Flammkuchenteig ¹
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 2 Pck. Blaumohn
- 200g junger Gouda, gerieben ²
- 2 grüne Äpfel
- 100g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- Backpapier

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

Kochtipp

Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Backzeiten tauschen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 860kcal, Fett 45.2g, Kohlenhydrate 84.2g, Eiweiß 26.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Den **Chicorée** und den **Lauch** in ca. 0,5cm breite Ringe schneiden.



2. Gemüse rösten

Den **Chicorée** und den **Lauch** auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen. Mit je 1EL Olivenöl beträufeln und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Auf der mittleren und oberen Schiene ca. 10Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** weich ist und leichte Röstspuren zeigt.



3. Teige vorbereiten

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf der Arbeitsfläche ausrollen und die **Crème fraîche** gleichmäßig auf den **Teigen** verstreichen.



4. Dressing zubereiten

Den **Mohn** mit 2EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig und 2TL Honig zu einem **Dressing** verrühren.



5. Flammkuchen backen

Den **Chicorée** und den **Lauch** mit dem Backpapier von den Blechen ziehen. Die Ofentemperatur auf 240°C (220°C Umluft) erhöhen. Die **Teige** mit dem Papier vorsichtig auf die Bleche ziehen und den **Chicorée** und den **Lauch** darauf verteilen. Mit dem **Käse** bestreuen und die **Flammkuchen** in 9-12Min. im Ofen goldbraun und knusprig backen.



6. Salat zubereiten

Die **Äpfel** vierteln, entkernen und längs in dünne Scheiben schneiden. Die **Apfelscheiben** und den **Feldsalat** mit dem **Dressing** vermengen. Den **Flammkuchen** in Stücke schneiden, nach Belieben mit dem **Salat** garnieren und servieren.