

Flammkuchen mit Hähnchen-Pilz-Ragout

dazu Feldsalat



30-40min



3-4 Personen

Die richtige Zeit für Flammkuchen ist eigentlich immer. Besonders, wenn er so bunt und herhaft daherkommt wie heute: Eine cremige Allianz aus Gemüse und Hähnchenfleisch bildet den perfekten Kontrast zum knusprig-luftigen Teig und zur Kühle der Crème fraîche. Dazu gibt es noch einen fix angemachten frischen Feldsalat. So geht Wohlfühlen!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 Packungen Champignons
- 2 Packungen Blätterteig ¹
- 5g frischer Schnittlauch
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Packung Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluftfunktion
- 2 Backbleche
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Sparschäler
- Messbecher

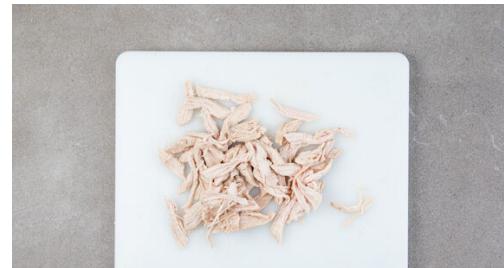
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1081kcal, Fett 71.3g, Kohlenhydrate 61.0g, Eiweiß 42.2g



1. Fleisch garen

Den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen. In einem Wasserkocher reichlich Wasser aufkochen. Das **Fleisch** mit 1 Prise Salz in einen mittelgroßen Topf geben und mit dem kochenden Wasser übergießen, dann bei mittlerer Hitze ca. 10Min. sanft köcheln lassen. Das **Fleisch** herausnehmen, kurz abkühlen lassen und mit zwei Gabeln zerzupfen. Das **Kochwasser** aufbewahren.



4. Sauce zubereiten

1-2EL Mehl unter das **Gemüse** rühren und ca. 1Min. mitgaren. Mit **100ml Kochwasser** ablöschen und gut verrühren. Noch zweimal **50-100ml Kochwasser** angießen und jeweils unterrühren, bis eine cremige **Sauce** entsteht. Ggf. noch etwas einkochen lassen, bis die **Sauce** an einem Löffel haften bleibt. Vom Herd nehmen und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse braten

Die **Karotten** schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Beides in einer großen Pfanne mit 3-4EL Olivenöl oder Butter bei mittlerer Hitze 4-5Min. braten, bis das **Gemüse** weich wird. Die **Pilze** ggf. säubern, in dünne Scheiben schneiden und unter häufigem Rühren 7-8Min. mitbraten, bis sie appetitlich bräunen.



5. Flammkuchen backen

Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden und die Hälfte mit dem **Fleisch** unter das **Gemüse** rühren. Die **Teige** mit der **Crème fraîche** bestreichen, dann gleichmäßig das **Ragout** darauf verteilen. Die **Flammkuchen** weitere 5-7Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



3. Teig vorbacken

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen. Mit einer Messerspitze jeweils rundum einen ca. 1cm breiten Rand einzeichnen und die innenliegende Fläche gleichmäßig einstechen. Die **Teige** auf der mittleren und unteren Schiene ca. 12Min. vorbacken. nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



6. Salat zubereiten

Aus 1EL Olivenöl, 1/2EL (hellem) Essig sowie Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und vermengen. Die **Flammkuchen** mit dem **restlichen Schnittlauch** garnieren und mit dem **Salat** servieren.