



## Flammkuchen mit Pastinake und Birne

dazu Salat mit Sonnenblumenkernen



30-40min



2 Personen

Manche Rezepte werden zum Klassiker, sobald man den ersten Bissen probiert ... und dann nicht mehr aufhören kann! Diese herrliche Flammkuchen-Variante ist so ein Fall: Auf einer wunderbar knobiliziösen Creme präsentiert sich eine Kombination aus herzhaft-süßlicher Pastinake und fruchtiger Birne, perfekt abgerundet mit Walnüssen. Mmh! Dazu noch ein bunter Salat mit Sonnenblumenkernen und alles ist gut!



## Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pastinake
- 1 Packung Sojasahne <sup>6</sup>
- 1 Birne
- 1 Packung Flammkuchenteig <sup>1</sup>
- 1 Packung Walnusskerne <sup>15</sup>
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Tomate
- 1 Päckchen Sonnenblumenkerne

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler

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

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 892kcal, Fett 50.4g, Kohlenhydrate 77.0g, Eiweiß 20.5g



### 1. Pastinake schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Pastinake** schälen, dann mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Das **Pastinakenherz** in kleine Würfel schneiden und mit dem **Knoblauch** und **2/3 der Sojasahne** in einem hohen Gefäß pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 4. Walnüsse hacken

Die **Walnüsse** grob hacken und für die letzten 5Min. der Backzeit auf den **Flammkuchen** streuen und mitrösten. Die **1/2 der Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



### 2. Birne schneiden

Die **Birne** längs vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.



### 5. Dressing pürieren

Die **restliche Petersilie samt Stängeln** grob hacken und mit der **restlichen Sojacreme**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig, 2-3EL Wasser und 1 kräftigen Prise Salz zu einem cremigen **Dressing** pürieren.



### 3. Flammkuchen backen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und gleichmäßig mit der **Pastinakencreme** bestreichen. Das Püriergefäß für die spätere Benutzung kurz ausspülen. Mit den **Pastinaken** und den **Birnen** belegen, dann mit 1-2Prisen Salz bestreuen, mit 1TL Olivenöl beträufeln und den **Flammkuchen** ca. 15Min. im Ofen goldbraun backen.



### 6. Salat zubereiten

Den **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden. Den **Flammkuchen** nach Belieben mit der **restlichen Petersilie** bestreuen, in Stücke schneiden und mit dem **Salat** und den **Tomaten** auf Tellern anrichten. Den **Salat** mit dem **Dressing** und den **Sonnenblumenkernen** garnieren, dann servieren.