



Flammkuchen mit Pastinake und Birne

dazu Salat mit Sonnenblumenkernen



30-40min



3-4 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

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pastinaken
- 2 Packungen Sojasahne ⁶
- 2 Birnen
- 2 Packungen Flammkuchenteig ¹
- 1 Packung Walnusskerne ¹⁵
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Romanasalat
- 2 Tomaten
- 2 Päckchen Sonnenblumenkerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler

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

Kochtipps

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 784kcal, Fett 40.7g, Kohlenhydrate 74.3g, Eiweiß 17.8g



1. Pastinaken schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Pastinaken** 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. Birnen schneiden

Die **Birnen** 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

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



6. Salat zubereiten

Den **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Tomaten** 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.