



Flammkuchen mit Hähnchen-Pilz-Ragout

dazu Feldsalat



30-40min



2 Personen

Die richtige Zeit für Flammkuchen ist eigentlich immer. Besonders, wenn er so bunt und herzhaft 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 Wohlfühlessen!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 250g Champignons
- 1 Packung Blätterteig ¹
- 5g Schnittlauch
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 50g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher

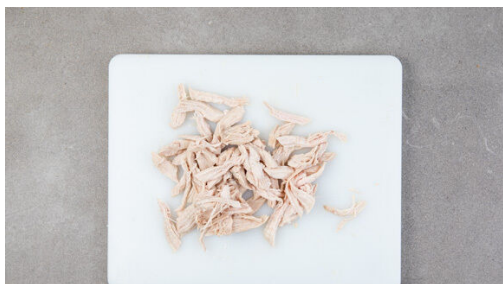
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1088kcal, Fett 70.2g,
Kohlenhydrate 65.3g, Eiweiß 42.5g



1. Fleisch garen

Den Backofen auf 240°C (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

1EL Mehl unter das **Gemüse** rühren und ca. 1Min. mitgaren. Mit **100ml Kochwasser** ablöschen und gut verrühren. Noch einmal **50-100ml Kochwasser** angießen und 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 **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Beides in einer großen Pfanne mit 2-3EL 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. Den **Teig** mit der **Crème fraîche** bestreichen, dann gleichmäßig das **Ragout** darauf verteilen. Den **Flammkuchen** weitere 5-7Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit das Blech um 180° drehen.



3. Teig vorbacken

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen. Mit einer Messerspitze rundum einen ca. 1cm breiten Rand einzeichnen und die innenliegende Fläche gleichmäßig einstechen. Den **Teig** auf der unteren Schiene ca. 12Min. vorbacken.



6. Salat zubereiten

Aus 1EL Olivenöl, 1-2TL hellem Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und kurz vor dem Servieren mit dem **Salat** vermengen. Den **Flammkuchen** mit dem **restlichen Schnittlauch** garnieren und mit dem **Salat** servieren.