



## 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 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
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 250g Champignons
- 1 Packung Blätterteig <sup>1</sup>
- 5g Schnittlauch
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 50g Feldsalat



**1. Fleisch garen**

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 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

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.