

## Flammkuchen mit Champignons und Käse

dazu Karottensalat mit Pekannussdressing



30-40min



2 Personen

Wie auf dem Weihnachtsmarkt! So schmeckt der knusprige Teig, den du heute mit spritzig gewürzter Crème fraîche, zartwürzigem Gouda und Babyspinat belegst. Während der herzhafte Kuchen im Ofen bäckt, hast du Zeit, einen schnellen Salat aus Möhrchenstreifen und kandierten Pekannüssen zuzubereiten. Und schon steht der Flammkuchen auf dem Tisch! Ein Rezept für die ganze Familie, - aber wer will dieses Prachtstück schon teilen?

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Flammkuchenteig <sup>1</sup>
- 250g Champignons
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 100g geriebener Gouda <sup>7</sup>
- 25g Pekannusskerne <sup>15</sup>
- 1 Karotte
- 100g Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- 1EL Butter <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

## Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1042kcal, Fett 70.0g, Kohlenhydrate 69.7g, Eiweiß 31.1g



### 1. Teig vorbacken

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen. Mit einem Messer einen 1-2cm breiten Rand in den **Teig** ritzen. Mehrere kleine Löcher in den **übrigen Teil des Teigs** stechen. Den **Teig** anschließend 7-10Min. im Ofen backen, bis er leicht gebräunt ist.



### 4. Flammkuchen belegen

Die **Zitronenschale** abreiben. Die **Crème fraîche** mit der **Zitronenschale** und dem **restlichen Oregano** verrühren und gleichmäßig auf dem **Teig** verstreichen. Die **1/2 des Käses** darüberstreuen, dann die **Pilze** und den **restlichen Käse** auf dem **Teig** verteilen. Den **Flammkuchen** 10-12Min. im Ofen backen, bis der **Teig** knusprig ist und Blasen wirft.



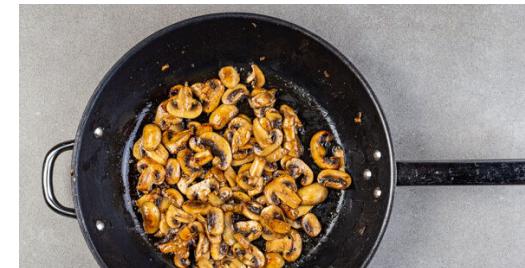
### 2. Pilze schneiden

Die **Pilze** ggf. säubern und in grobe Scheiben schneiden.



### 5. Nussdressing vorbereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Pekannusskerne** grob hacken und in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze 2-3Min. anrösten, bis die **Nüsse** zu bräunen beginnen. Den **Zitronensaft** und 1TL Honig unterrühren und 1-2Min. einköcheln lassen. Die Pfanne anschließend vom Herd nehmen.



### 3. Pilze braten

Die **Pilze** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter oder Pflanzenöl, der **1/2 des Oregano** und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. braten, bis die austretende Flüssigkeit größtenteils verdampft ist und die **Pilze** leicht gebräunt sind. Ggf. übrige Flüssigkeit abgießen, die Pfanne aufbewahren.



### 6. Salat zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen, dann mit einem Sparschäler rundum in dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** mit dem **Spinat** und dem **Pekannussdressing** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Flammkuchen** aus dem Ofen nehmen, ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Den **Salat** auf oder neben dem **Flammkuchen** servieren.