



Bunte Rüben-Flammkuchen

mit Ziegenkäse und Herbstsalat



30-40min



2 Personen

Heute treiben wir es bunt! Dieser Flammkuchen deckt nicht nur fast alle Farben des Regenbogens ab, er schmeckt auch vorzüglich! Zuerst belegen wir den Teig mit einer schmackhaften Creme aus frischem Dill und mildem Ziegenfrischkäse, dann wird er mit bunten Rüben im Rohr gebacken und zum Schluss garnieren wir ihn mit gerösteten Sonnenblumenkernen und Blattsalaten. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- Flammkuchenteig ^{1,7}
- Sonnenblumenkerne
- gelbe Rübe
- Chioggia Rübe
- frischer Dill
- Ziegenfrischkäse
- Salatmix
- Kürbiskernöl

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

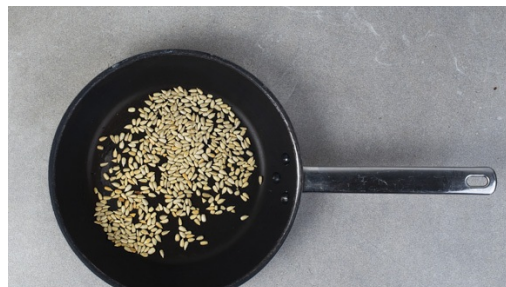
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 695.0kcal, Fett 32.7g, Eiweiß 21.0g, Kohlenhydrate 76.5g



1. Gemüse vorbereiten

Backrohr auf 210°C Ober- und Unterhitze vorheizen. **Rüben** schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und mit 1EL Olivenöl einreiben. Den **Dill** samt Stängel fein hacken, ein paar **Dillspitzen** für die Garnitur aufbewahren.



4. Flammkuchen backen

Flammkuchen für ca. 15-18Min. im Backrohr auf der untersten Schiene backen. Inzwischen eine kleine Pfanne ohne Fett mittelhoch erhitzen und die **Sonnenblumenkerne** darin 2-3Min. rösten. Vorsicht, die **Kerne** verbrennen schnell!



2. Creme pürieren

Ziegenfrischkäse mit **Dill** in ein schmales, hohes Gefäß geben und mit Hilfe eines Stabmixers fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Dressing rühren

Für das Dressing **Kernöl** mit 2EL Essig, Salz und Pfeffer verrühren und mit **3/4** des **Salats** vermengen.



3. Flammkuchen belegen

Flammkuchenteig mit Papier auf einem Backblech ausrollen. Mit **Ziegenfrischkäsecreme** bestreichen und **Rübenscheiben** gleichmäßig darauf verteilen.



6. Servieren

Flammkuchen in Stücke schneiden, restliches Viertel **Salat** und **Dillspitzen** auf dem **Flammkuchen** verteilen. **Sonnenblumenkerne** über den **Salat** und den **Flammkuchen** streuen und den angemachten **Salat** dazu reichen.